

Samādhi/Meditasi dan Paññā



Sang Buddha pernah berkata bahwa **5 Indriya/Pañcendriyāni** atau juga disebut **5 Kekuatan/pañca balā**, jika **dikembangkan dan dilatih** (*bhāvitāni bahulīkatāni*), akan menuntun pada (*saṃvattanti*): **Hancurnya noda-noda** (*āsavānaṃ khayāya*) **atau Hancurnya belunggu-belunggu** (*saṃyojanappahānāya*) **atau Tercabutnya kecenderungan tersembunyi** (*anusayasamug-ghātāya*) **atau Pemahaman penuh pada sang jalan** (*addhā-napariññāya*)" [SN 48.61-64]. 5 Indriya (atau 5 kekuatan, ref SN 48.3), yang dimaksud adalah:

1. **Indria/Kekuatan keyakinan** (*Saddha*), **harus terlihat dalam** (*datthabba*) 4 faktor memasuki-arus (*Catūsu sotāpattiyaṅgesu*) [SN 48.8] atau CERMIN DHAMMA/*dhammādāso* (SN 55.8-10), yaitu: Keyakinan kokoh tak tergoyahkan pada (1) Buddha, (2) Dhamma, (3) sangha, **dan** (4) moralitas yang disenangi para mulia yaitu moralitas yang tidak rusak, tidak robek, tanpa noda, tanpa bercak, membebaskan, tidak digenggam/melekat dan menuntun pada pikiran terpusat [SN 55.1,2].

Pengelompokan lain 4 faktor pemasuk arus: (1) Pergaulan dengan orang yang Mulia (*Sappurisasamseva*), (2) mengikuti dhamma sejati (*saddhammassavana*), (3) memperhatikan yang seharusnya (*yonisomanasikāra*) dan (4) berperilaku sesuai dhamma/ajaran (*dhammānudhammappaṭi-patti*). Arus adalah 8 jalan mulia (pandangan benar..pemusatan pikiran yang benar). Pemasuk arus adalah yang memiliki 8 jalan mulia [SN 55.5, 50; DN 33]

Note:

Karena Sang Buddha juga bersabda: "**..Sekarang, Ānanda, prilaku menuju kesucian menjadi tidak bertahan lama. Sekarang, Ānanda, DHAMMA SEJATI hanya bertahan 500 tahun** (*na dāni, ānanda, brahmacariyaṃ ciraṭṭhitikaṃ bhavissati. Pañceva dāni, ānanda, vassatāni saddhammo ṭhassati*)" [[AN 8.51](#), Vinaya: Cullavagga [X.1.6](#)], maka, setelah tahun ke-500nya

penahbisan Mahapajapati Gotami, Dhamma sejati lenyap, pencapaian Sotapanna TIDAK DIMUNGKINKAN di alam Manusia. Mereka yang mengaku berkeyakinan terhadap Buddha, Dhamma, seharusnya juga YAKIN pada sabda sang Buddha tentang yang ini. [Detailnya, lihat: [BLOG INI](#)]

Sidharta Gautama dengan usahanya sendiri, menembus pencerahan, pengetahuan ini diajarkannya pada yang patut dijinakkan. Jadi, seseorang, melihat orang yang dikenalnya, menjalani latihan ajaran ini dan mencapai pencapaian. Ini menginspirasikannya untuk mengikutinya atau untuk membuktikannya, ATAU Seseorang, setelah mendengar/membaca ajaran, Ia merenungkannya dan melihat manfaatnya ada, Ini adalah benih awal keyakinannya, Ia ingin membuktikan kelanjutannya dan Ia mencapai beberapa kemajuan mental seperti yang tertera di ajaran, oleh karenanya, keyakinannya mengokoh dan makin tak goyah.

Alur maju dari indera Keyakinan:

“..yang berbakti sepenuhnya kepada Sang Tathāgata dan berkeyakinan penuh pada-Nya **tidak memiliki kebingungan atau keraguan** terhadapNya atau ajaranNya → akan terbangkitkan kegigihannya untuk meninggalkan kondisi-kondisi yang tidak bermanfaat dan mendapatkan kondisi-kondisi yang bermanfaat → akan menjadi penuh perhatian, memiliki perhatian dan kewaspadaan tinggi, mengingat apa yang dilakukan dan katakan di waktu yang telah lama berlalu → akan memperoleh keterpusatan pikiran, akan memperoleh pikiran yang terpusat, setelah melepaskan objek → dan akan memahami..

Ketika ia, berulang-ulang berusaha dengan cara demikian, berulang-ulang merenungkan demikian, berulang-ulang memusatkan pikiran demikian, berulang-ulang mengetahuinya dengan cara demikian, siswa mulia itu memperoleh keyakinan penuh sebagai berikut: ‘**Sehubungan dengan hal-hal ini yang hanya pernah kudengar sebelumnya**, Aku, sekarang, setelah menyentuhnya dengan jasmani dan, setelah menembusnya melalui kebijaksanaan, aku melihat.’ Keyakinannya itu adalah indria keyakinan.” [SN 48.50. Juga lihat: MN 68/Nalakapanasutta dan MN 11/Culasihanada Sutta]

Perumpamaan tentang Kereta Dhamma dari Sang Buddha:

Adalah keyakinan dan kebijaksanaan (*yassa saddhā ca paññā ca*)
pasangan yang terjalin bersama (*dhammā yuttā sadā dhuraṃ*)
rasa malu tiangnya, pikiran gandar-ikatnya (*Hirī īsā mano yottam*)
perhatian kusir pengarahnya (*sati ārakkhasārathi*)

moralitas perlengkapan keretanya (*ratho sīlaparikkhāro*)
jhana as-nya kegigihan rodanya (*jhānakkho cakkavīriyo*)
keseimbangan terjalin pikiran terpusat (*upekkhā dhurasamādhi*)

dan ketiadaan keinginan sebagai penutupnya (*anicchā parivāraṇaṃ*)

tanpa niat buruk tanpa kekejaman (*Abyāpādo avihimsā*)
dan melepaskan adalah persenjataannya (*viveko yassa āvudhaṃ*)
kesabaran perisai zirahnya (*Titikkhā cammasannāho*)
bebas kemelekatan arahnya (*yogakkhemāya vattati*)

berasal dari diri sendiri (*tadattani sambhūtaṃ*)
kendaraan brahma yang tiadatara (*brahmayānaṃ anuttaraṃ*)
dikendarai para bijak dunia kita (*Niyyanti dhīrā lokamhā*)
pasti berjaya dengan kemenangan (*aññadatthu jayaṃ jayan”ti*) [SN 45.4]

2. **Indria/Kekuatan kegigihan** (*vīriya*), harus terlihat dalam 4 usaha benar (*Catūsu sammappadhānesu*) [SN 48.8], yaitu: Membangkitkan kegigihan untuk:

- meninggalkan kondisi-kondisi tak bermanfaat dan mendapatkan kondisi-kondisi bermanfaat; kuat, teguh dalam usaha, tidak melalaikan tanggung jawab untuk melatih kondisi-kondisi bermanfaat. Membangkitkan keinginan untuk tak memunculkan kondisi-kondisi buruk tak bermanfaat yang belum muncul;
- Mengarahkan pikirannya, berupaya dan membangkitkan keinginan untuk: meninggalkan kondisi-kondisi buruk tak bermanfaat yang telah muncul dan membangkitkan keinginan untuk memunculkan kondisi-kondisi bermanfaat yang belum muncul;
- Mengarahkan pikirannya, berupaya dan membangkitkan keinginan untuk memunculkan kondisi-kondisi bermanfaat yang belum muncul dan;
- mengarahkan pikirannya, berupaya dan membangkitkan keinginan untuk mempertahankan kondisi-kondisi bermanfaat yang telah muncul, untuk ketidakrusakannya, meningkatkannya, memperluasnya, dan memenuhinya melalui pengembangan [SN 48.10; DN 16]

Sang Buddha: Jika 4 Indriya (*catunnaṃ indriyānaṃ*) yaitu Indria/kekuatan: Kebijaksanaan, Pikiran terpusat, Perhatian dan Kegigihan, telah dikembangkan dan dilatih, ini akan menuntun pada hancurnya noda-noda [SN 48.47]

3. **Indria/Kekuatan perhatian** (*sati*), yaitu penuh perhatian, memiliki perhatian dan kewaspadaan tinggi, mengingat apa yang dilakukan dan dikatakan di waktu yang telah lama berlalu. Indria perhatian harus terlihat dalam 4 landasan perhatian (*Catūsu satipaṭṭhānesu*), yaitu setelah meninggalkan kerinduan kegundahan dunia dengan tekun mengetahui sepenuhnya dalam perhatian merenungkan: Jasmani adalah jasmani (*kāye kāyānupassī*) ..Perasaan adalah perasaan (*vedanāsu vedānānupassī*) ..Pikiran adalah pikiran (*citte cittānupassī*) .. HAL (berkondisi, terkondisi, tak terkondisi) adalah HAL (berkondisi, terkondisi, tak terkondisi) (*dhammesu dhammānupassī*) [SN 48.8, 48.10]

Sang Buddha: Mereka yang BELUM **meninggalkan 6 hal**, TIDAK AKAN MAMPU untuk merenungkan: jasmani adalah jasmani baik secara internal dan eksternal.. perasaan.. pikiran.. dhamma adalah dhamma baik itu secara internal dan eksternal. 6 hal yang dimaksud adalah senang/gemar dalam:

1. kesibukan/menyibukan diri bekerja (*Kammārāmata*)
2. berbicara/ngobrol (tulis dan ucapan) (*bhassārāmata*)
3. tidur (*niddārāmata*)
4. berkumpul/kumpul-kumpul (*saṅgaṇikārāmata*)
5. tidak menjaga pintu-pintu indria (*indriyesu aguttadvārata*), dan
6. makan berlebihan/tak membatasi (*bhojane amattaññuta*) [AN 6.118]

Sang Buddha: Jika 3 Indriya (*tiṇṇannaṃ indriyāna*) yaitu Indria/kekuatan: Kebijaksanaan, Pikiran terpusat dan Perhatian, telah dikembangkan dan dilatih, ini akan menuntun pada hancurnya noda-noda. [SN 48.49/Pindola]

4. **Indria/kekuatan pikiran terpusat** (*samādhi*) atau juga disebut Samatha (AN 6.54) yaitu memperoleh samadhi, memperoleh keterpusatan pikiran, setelah melepaskan objek. Indria keterpusatan pikiran **harus terlihat dalam 4 Jhana** (Catūsu jhānesu): Jhana ke-1 s.d Jhana ke-4 [SN 48.8, 9].

"Sammā-samādhi" dengan pendukung dan perlengkapan berupa Pandangan benar, kehendak benar, ucapan benar, perbuatan benar, pencaharian benar, usaha benar dan perhatian benar, mengarah pada nibana atau hancurnya kekotoran mental [SN 45.28].

Sang Buddha: Jika 2 Indriya (*dvinnnaṃ indriyānaṃ*), yaitu Indria/kekuatan: kebijaksanaan/Kebijaksanaan mulia dan Kebebasan mulia/Indria pikiran terpusat, telah dikembangkan dan dilatih, ini akan menuntun pada hancurnya noda-noda [SN 48.46]

5. **Indria/kekuatan kebijaksanaan** (*pañña*) atau **Pengetahuan Mulia** (*Ariyā paññā*) atau vipassana (AN 6.54): Mengarah pada muncul-lenyapnya dan dapat menembus, menuntun

pada hancurnya penderitaan [SN 48.9], Indra/Kebijaksanaan harus terlihat dalam 4 Kesunyataan mulia (Catūsu ariyasaccesu), yaitu: tentang dukkha, asal-mulanya, lenyapnya dan jalan menuju lenyapnya dukkha [SN 48.8].

Sang Buddha: Jika 1 indriya (*ekassa indriyassa*), yaitu Indra/Kekuatan kebijaksanaan atau pengetahuan Mulia, telah dikembangkan dan dilatihnya, ini akan menuntun pada hancurnya noda-noda. Selama pengetahuan mulia belum muncul, maka selama itu tidak ada: kekokohan (*saṅṅhiti*) dan kekuatan (*avaṅṅhiti*) pada 4 indriya/kekuatan lainnya. Dengan memiliki kebijaksanaan, maka 4 Indra/kekuatan lainnya akan menjadi stabil (*saṅṅhāti*). Oleh karenanya, Indriya/Kekuatan kebijaksanaan adalah yang terunggul dari 4 Indriya lainnya dalam kondisi-kondisi yang mendukung pencapaian pencerahan (*bodhipakkhiyā dhammā*) atau dalam tahap-tahap menuju tercapainya pencerahan (*padāni bodhāya saṁvattanti*) [SN 48.45, 51, 52, 54, 67-70]

Kemudian, Sang buddha juga menyampaikan ajarannya tentang: "Yang tak terkondisi" (*asaṅkhata* = Nibanna, yaitu: hancurnya (*kkhayo*): Kemelekatan/*rāga*, Kebencian/dosa dan Kekeliruan tahu/moha) dan jalan-jalan menuju "yang tak terkondisi" (*asaṅkhatagāmiṇa maggaṃ*) [SN 43.12], yaitu:

- **Perhatian pada jasmani** (*Kāyagatāsati*), Setelah mengajarkan itu, beliau menginstruksikan muridnya untuk, "jhāyatha" [SN 43.1], atau juga
- **Ketenangan** (*samatha*: tenang/hening) dan **melihat secara khusus** (*vipassanā*: vi = pemisahan/khusus/dalam + "passana/passati" = melihat, mengamati).

Setelah mengajarkan *samatha* dan *vipassana* sebagai jalan menuju yang tak terkondisi, beliau menginstruksikan muridnya untuk, "jhāyatha" [SN 43.1,2]

Banyak pengajar meditasi menyatakan keunggulan salah satunya, menepis manfaat lainnya, bahkan memisahkan ke-2nya dalam praktek. Ini KELIRU dan TIDAK sejalan 2 sutta di bawah ini:

Ada 2 hal yang mendukung pada pengetahuan (*vijjābhāgiyā*), yaitu *Samatha* dan *Vipassanā*.

Ketika *samatha* dikembangkan, apa tujuannya? *Citta*/Pikiran dikembangkan. Ketika pikiran dikembangkan, apa tujuannya? Kemelekatan ditinggalkan.

Ketika *vipassana* dikembangkan, apa tujuannya? *Paññā*/Kebijaksanaan dikembangkan. Ketika *Paññā* dikembangkan, apa tujuannya? *Avijjā*/ketidaktahuan ditinggalkan.

Dikotori kemelekatan, pikiran tak terbebaskan. Dikotori ketidaktahuan, *Paññā* tak berkembang. ketiadaan kemelekatan adalah *cetovimutti* (Kebebasan pikiran).

Ketiadaan ketidaktahuan adalah Paññāvimutti (kebebasan kebijaksanaan) [AN 2.30/Vijja-bhagiya Sutta]

"Saudara, siapapun dia, baik Bhikkhu atau Bhikkhuni telah menyatakan di hadapan Ku bahwa mereka semua mencapai kearahatan melalui salah satu dari 4 jalan ini:

1. mengembangkan Vipassana yang didahului Samatha [samathapubbaṅgamaṃ vipassanaṃ bhāveti]
2. mengembangkan Samatha yang didahului Vipassana [vipassanāpubbaṅgamaṃ samathaṃ bhāveti]
3. mengembangkan gabungan Samatha dan Vipassana. [samathavipassanaṃ yuganaddhaṃ bhāveti]
4. kegelisahan pikiran akan Dhamma (hal yang berkondisi maupun bukan) makin terkendali [dhammuddhaccaviggahitaṃ mānasaṃ hoti..]. akan tiba saat pikirannya menjadi kokoh ke dalam, tenang, manunggal dan pikirannya menjadi terpusat.[samayo yaṃ taṃ cittaṃ ajjhataṃyeva santiṭṭhati sannisīdati ekodi hoti samādhiyati] [AN 4.170/Yuganaddha Sutta]

note:

Untuk no.4, karena hasilnya adalah samadhi, maka ini harus terlihat dalam 4 Jhana (SN 48.8,9), variasi/detail mengokohkan pikiran ke dalam, tenang, manunggal dan terpusat dalam 4 jhana, lihat MN 119/kāyagatāsati dan MN 122/Mahasunnata sutta

Samatha dan vipassana dilakukan dengan pemusatan pikiran, namun diperjalanan sejarah Buddhisme, di setelah abad masehi, Vipassana menjadi sebuah teknik konsentrasi yang bergerak, pegangan awalnya satu objek, namun JIKA MUNCUL objek dominan LAIN, objek tersebut diamati/dicatat dan tidak dinilai, terus demikian, **padahal arti samadhi sendiri justru terpusatnya pikiran.** Juga, muncul pula jenis samadhi lain, yaitu Khaṇikā samadhi (konsentrasinya bersifat sementara) dan Upacāra samadhi (dekat atau hampir di samadhi), yang tidak pernah diajarkan sang Buddha dan para Arahat lainnya. Entah mengapa Buddhaghosa berani sekali menambahkan hal-hal yang tidak pernah diajarkan Sang Buddha dan para Arahat lainnya

Samatha-Vipassana disebut sepasang utusan cepat (*sīghaṃ dūtayuga*) [SN 35.245/Kimsuka sutta] dilakukan berpasangan dan bukan terpisah: Dengan pikiran terpusat merasakan sepenuhnya seluruh bentukan kehendak/sankhara hingga hal tersebut menenangkan, kemunculan-kelenyapannya dilihat sebagaimana adanya. [SN 4.91-94, SN 35.245]

Samatha-Vipassana dilakukan harus dengan moralitas penuh tanpa mengabaikan Jhana-jhana:

Jika mengharapkan (*Ākaṅkheyya*): ‘dengan hancurnya noda-noda (*āsavaṇaṃ khayā*), merealisasikan bagi dirinya pengetahuan langsung di kehidupan ini: kebebasan pikiran tanpa noda dan kebebasan kebijaksanaan (*anāsavaṃ cetovimuttiṃ paññāvimuttiṃ diṭṭheva dhamme sayam abhiññā sacchikatvā*) dan setelah mencapainya, Ia berada di dalamnya (upasampajja vihareyyan’ti)’, Ia haruslah seorang yang penuh moralitas, menekuni ketenangan pikiran internal, tidak mengabaikan jhāna-jhāna, berpandangan terang (*sīlesvevassa paripūrakārī ajjhataṃ cetosamathamanyutto anirākatajjhāno vipassanāya samannāgato brūhetā*)..". [AN 10.71, MN 6] [[↑](#)]

- **Samādhi/Pikiran terpusat**, melalui: *Savitakkasavicāra* (awal (pikiran) menggenggam dan mempertahankan objek, atau Jhana ke-1), *avitakkavicāramatta* (tanpa awal menggenggam objek dan hanya mempertahankan objek, Jhana ke-1 menjelang jhana ke-2), *avitakkaavicāra* (dengan tanpa awal menggenggam dan tanpa mempertahankan objek, Jhana ke-2 s.d 9), *Suññata* (Landasan kekosongan), *animitta* (landasan tanpa gambaran), *appaṇihita* (Landasan tanpa tujuan/keinginan). Setelah mengajarkan itu, beliau menginstruksikan muridnya untuk, "jhāyatha" [SN 43.3-4], atau juga
- **4 landasan perhatian/Cattāro satipaṭṭhānā** atau juga disebut **gambaran samadhi/samādhi-nimittā** (MN 44, AN 8.63, Cattāro satipaṭṭhānā secara eksplisit disebut sebagai pikiran terpusat atau samadhi); **4 Usaha benar/Cattāro sammappadhānā** atau juga disebut **Perlengkapan Samadhi/samādhi-parikkhārā** (MN 44). Setelah mengajarkan ini, beliau menginstruksikan muridnya untuk, "jhāyatha" [SN 43.5, 6], atau juga
- **4 landasan kemahiran mental/Cattāro iddhipādā**: 4 Pengembangan Iddhipada, yaitu samadhi melalui: (1) keinginan dan upaya dalam bentukan-bentukan kehendak (*chanda-samādhippadhānasaṅkhārasamannāgata*) (2) kegigihan dan upaya dalam bentukan-bentukan kehendak (*vīriyasamādhippadhānasaṅkhārasamannāgata*) (3) pikiran dan upaya dalam bentukan-bentukan kehendak (*cittasamādhippadhānasaṅkhārasamannāgata*) (4) penyelidikan dan upaya dalam bentukan-bentukan kehendak (*vīmaṃsā samādhippadhānasaṅkhārasamannāgata*) [SN 51.11]. Setelah mengajarkan ini, beliau menginstruksikan muridnya untuk, "jhāyatha" [SN 43.5, 6], atau juga

- **5 Indra***ya*/*Pañc**indriyāni* atau juga disebut **5 Kekuatan**/*Pañca balāni*; **7 faktor pencerahan**/*Satta bojjhaṅgā*; **8 jalan mulia**/*aṭṭhaṅgiko magga* (Pandangan benar..Pemusatan pikiran yang benar). Setelah mengajarkan ini, beliau menginstruksikan muridnya untuk, "jhāyatha" [SN 43.7- 11]

Setiap telah mengajarkan jalan-jalan menuju "yang tak terkondisi" tersebut, Sang Buddha, selalu menginstruksikan mereka untuk, "**Jhāya**" [SN 43.12/Asaṅkhatasam̐yutta, dll]

Note:

Di SN 48.10 ada kalimat, "*Katamañca, bhikkhave, samādhindriyaṃ? ..labhati samādhim, labhati cittassa ekaggataṃ—idaṃ vuccati, bhikkhave, samādhindriyaṃ*" (Dan apakah, para bhikkhu, indria samadhi?...memperoleh samādhī, memperoleh keterpusatan pikiran. Ini disebut indria samādhī) dan di MN 44 ada kalimat, "*Katamo paṇāyeye, samādhī?...cittassa ekaggatā ayaṃ samādhī*" (Sekarang, Yang mulia, apakah samadhi?...keterpusatan pikiran adalah samadhi). "Sammā-samādhī" (**sammā** = benar; **sama** = seimbang/tenang/tentram/rata/serupa; **adhi** = menuju/ke/pada/ke atas). Secara literal Sammā-samādhī = "menuju ketenangan yang benar", namun, 2 sutta di atas, sfesifik mendefinisikan Samādhī = "Pikiran yang terpusat", jadi sammā-samādhī = "pikiran terpusat yang benar".

Di SN 34.11 ada frase "*ekacco jhāyī samādhimim*" (seorang jhāyī bersamadhi). Di Sutta SN 43.12, ada kata *Jhāyatha* dan *Samādhī*. Di SN 40.8, ada kalimat: "*Kattha ca, bhikkhave, samādhindriyaṃ daṭṭhabbaṃ? Catūsu jhānesu*" (Dan di manakah, para bhikkhu, indria samādhī harus terlihat? dalam 4 jhāna). Di DN.27/Aggañña Sutta ada kalimat,

”*..araññāyatane paṇṇakuṭṭisu jhāyantī’ti. jhāyantīti kho, vāseṭṭha, ‘jhāyakā, jhāyakā’..sattānaṃ ekacce sattā araññāyatane paṇṇakuṭṭisu taṃ **jhānam** anabhisambhuṇamānā* (di gubuk-gubuk daun di hutan mereka ber-jhāyanti. Mereka ber-jhāyanti, Vasettha, ‘jhāyakā, jhāyakā’..beberapa yang tinggal di gubuk-gubuk daun di hutan tidak mampu mencapai jhana)

Di SN 34.11/Sandhasutta:

"ber-jhāya-lah seperti jhāyī seekor kuda berdarah murni, Sandha/nama orang (*jānīyajhāyitaṃ kho, saddha, jhāya*), bukan jhāyī seekor anak kuda liar (*mā khaluṅkajhāyitaṃ*). Bagaimanakah jhāyī seekor anak kuda liar? (*Kathañca, khaluṅkajhāyitaṃ hoti*)? Ketika seekor anak kuda liar, Sandha, diikat di tempat makanan, ia ber-jhāyati: ‘rumput, rumput!’ (*Assakhaluṅko hi, saddha, doniyā baddho ‘yavasam̐ yavasan’ti jhāyati*)"

Di SN 4.23 ada kata "*jhāyī jhāna-rato sadā*" (jhāyī selalu gemar-Jhana) dan di DN 19 ada kata "*karuṇam̐ jhānam̐ jhāyati*" (jhāyati welas asih jhāna, yaitu meditator mencapai pikiran yang disertai welas asih atau mencapai jhana ke-3)

"jhāya" (kata kerja orang ke-2 jamak: Jhāyatha, Orang ke-2 tunggal: Jhāyati, Orang ke-3 jamak: jhāyantī) = Memusatkan pikiran, mengarahkan pikiran atau membuat pikiran tercerap, terpesona, terbakar. Pelakunya disebut "jhāyī" atau "jhāyakā". **Hasil jhāya atau**

samadhi atau “hasil dari kegiatan agar pikiran tercerap/terpesona/terbakar dengan pikiran terpusat” disebut jhāna

Apakah yang disebut dengan mengembangkan samadhi (*samādhi-bhāvanā*)? Pengulangan [*dhammāna āsevanā*], praktek/mengolah [*bhavana*] hingga mahir [*bahulīkammaṃ*] adalah **mengembangkan Samadhi** [MN 44/Mahavedala sutta]

Pencapaian samadhi jhana ke-1 s.d ke-4 disebut kediaman yang menyenangkan di sini dan saat ini (*Diṭṭhadhammasukhavihārā*). Pencapaian samadhi jhana ke-5 s.d ke-8 disebut kediaman yang damai (*Santā ete vihārā*) [MN.8/Sallekha Sutta]

Untuk mencapai jhana, TIDAKLAH PERLU menjadi bhikkhu dulu, karena di jaman sang Buddha, para umat awampun telah mencapainya, misal: Perumah tangga Pria Citta (SN 48.1, 41.9) dan perumah tangga wanita Nandamātā (AN 7.53)

Jadi, tampak jelas bahwa apapun jalan untuk menghancurkan asava, beliau selalu instruksikan dengan melalui jhana.

Apa tugas pelaku Samadhi?
Tekun dalam menjaga perhatian dan mengetahui sepenuhnya apapun yang terjadi atau dilakukannya.

Pengendalian Indria-indera Jasmani dan Moralitas → pikiran tak tercemari hal buruk (*abyāsittacittassa*) dan ketidakmenyesalan (*Avippaṭṭisāro*) → timbul sukacita (*Pāmojja*) → timbul girang (*pīti*) → muncul ketenangan (*passaddhi*) → timbul bahagia (*Sukham*) → Pikiran terpusat (*Samādhi*) → mengetahui dan melihat sebagaimana adanya (*Yathā bhūta nāṇa dassana*) → timbul kekecewaan (*nibbidā*) → timbul kebosanan (*viraga*) → Mengetahui dan melihat kebebasan (*vimuttiñāṇadassana*) [Gabungan dari AN 11.1 dan SN 35.97]

Ada 4 postur dan sikap dalam bersamadhi
Posisi/sikap/postur (*Iriyapatha*) 4 posisi (*cattaro iriyapatha*), yaitu: berbaring (*sayano*), berdiri (*caram/ṭhito*), duduk (*nissino*) atau berjalan (*gacchanto* atau *cankama*/AN 5.29). Ketika Ia berbaring.. berdiri.. duduk.. berjalan, Ia mengetahui bahwa dirinya sedang: berbaring.. berdiri.. duduk.. berjalan. Ia mengetahui dengan jelas bagaimanapun tubuhnya berposisi. Ketika hal ini dilakukan dengan rajin, tekun, bersungguh-sungguh, maka ingatan-ingatan dan kehendak-kehendak sehubungan keduniawian menjadi ditinggalkan; dengan ditinggalkannya itu, **pikirannya menjadi kokoh ke dalam, tenang, manunggal dan pikirannya menjadi terpusat** [*ajjhattameva cittaṃ santiṭṭhati, sannisīdati, ekodi hoti, samādhiyati*] [MN 119/Kayagati Sutta].

Memperhatikan (sati) apa?
Setelah meninggalkan kerinduan kegundahan dunia, Ia dengan tekun memperhatikan dengan sepenuhnya mengetahui, merenungkan: Jasmani adalah jasmani ..Perasaan adalah perasaan ..Pikiran adalah pikiran .. Dhamma adalah dhamma ..

Mengetahui sepenuhnya apa?
saat: bertindak bolak-balik (*abhikkante paṭikkante*); melihat ke depan, ke samping (*ālokite vilokite*); menarik atau merentangkan tangan-kaki (*samiñjite pasārite*); menggunakan jubah atau pakaian, jubah luar dan mangkuk (*saṅghāṭi patta cīvara dhāraṇe*); makan (*asita*), minum (*pīta*),

mengunyah makanan (*khāyita*), dan mengecap (*sāyita*); buang air besar (*uccāra*) dan kencing (*passāva*); berjalan (*gata*), berdiri (*thita*), duduk (*nisinna*), tidur (*sutte*), terbangun/terjaga (*jāgarite*), berbicara (*bhāsita*), dan tidak berbicara (*tuṇhībhāva*) [AN 47.2/Satisutta]

Note:

‘Sutte’ (keadaan tidur: di kursi, pembaringan, bersender, duduk, berdiri) dalam perhatiannya dengan sepenuhnya mengetahui itu. ‘Jagarite’ (terjaga: selain tidur, termasuk saat berbaring sakit atau keadaan yang tidak memungkinkan bangkit dari posisi berbaring) dalam perhatiannya dengan sepenuhnya mengetahui itu, jadi, ini bahkan di sebelum membuka mata ketika terjaga. Perhatian untuk mengetahui sepenuhnya ini dilakukan terus menerus tanpa putus, seperti sabda sang Buddha, "*yang senantiasa waspada, giat berlatih siang-malam, mengarahkan diri ke nibbana, kekotoran mentalnya akan musnah*" [Dhammapada syair no.226]

Sewaktu berada rajin, tekun, bersungguh-sungguh memperhatikan dengan mengetahui sepenuhnya secara demikian, jika muncul perasaan: menyenangkan atau menyakitkan atau bukan keduanya, dalam dirinya,

Ia mengetahui:
Telah muncul perasaan (menyenangkan atau menyakitkan atau bukan keduanya) dalam diriku. Perasaan itu muncul disebabkan jasmani ini dan jasmani ini tidak kekal, terkondisi dan muncul karena sebab-sebabnya. Maka perasaan yang muncul adalah juga tidak kekal, terkondisi dan muncul karena sebab-sebabnya

Ia merenungkan ketidakkekalan jasmani dan perasaan itu, Ia merenungkan kelapukannya (awal - akhir dari jasmani dan perasaan itu), Ia merenungkan memudarnya (minat / pencarian / mendapatkan / mempertahankan jasmani dan perasaan: menyenangkan atau bukan menyakitkan bukan menyenangkan **atau** menolak jasmani dan perasaan: menyakitkan), Ia merenungkan melenyapnya (minat/pencarian atau penolakan) jasmani dan perasaan itu,

Ia merenungkan kejenuhan (minat/pencarian atau penolakan) jasmani dan perasaan itu.

Ketika berada secara demikian, kecenderungan tersembunyi (minat/pencarian atau penolakan) sehubungan dengan jasmani dan perasaan itu menjadi ditinggalkannya

Jika merasakan perasaan (menyenangkan atau menyakitkan atau bukan keduanya), Ia mengetahui: ‘ini: tidak kekal, tidak dilekati, tidak diminati’ (*anicca, anajjhosita, anabhinandita*)

Jika merasakan perasaan (menyenangkan atau menyakitkan atau bukan keduanya), Ia merasakannya dengan tidak terkait/melekat.

Ketika ia merasakan perasaan yang berujung pada berakhirnya jasmani, Ia mengetahui: ‘Aku merasakan perasaan yang berujung pada berakhirnya jasmani’
Ketika ia merasakan perasaan yang berujung pada berakhirnya kehidupan, ia mengetahui: ‘Aku merasakan perasaan yang berujung pada berakhirnya kehidupan’ Ia mengetahui: ‘Dengan hancurnya jasmani, berujung pada berakhirnya kehidupan, semua yang dirasakan, tidak menarik minatnya (untuk tertarik atau menolak) (*anabhinanditāni*), akan mendingin di sini’.

Seperti halnya, sebuah lampu minyak menyala yang bergantung pada minyak dan sumbu, dengan habisnya minyak dan sumbu maka lampu itu menjadi padam karena kehabisan minyak [SN 36.7]

Objek

Meditasi/Samadhi

Objek/Kammattana dari Samatha jumlahnya **lebih dari** 40. Buddhaghosa dari abad ke-5 Masehi-lah yang menyatakan objek/Kammattana berjumlah 40^[18] namun di abad ke-19, Mahasi Sayadaw, memperkenalkan tambahan 1 objek lagi yaitu kembang kempisnya perut, Objek ini juga menggunakan "badan dan nafas" sebagai landasannya, sehingga dari sisi ini saja, jumlahnya memang lebih dari 40

Oleh Karena itu, pilih dan tekuni cukup satu objek saja karena apapun objeknya, tujuan dan hasil dari penggunaan objek ini adalah untuk menghancurkan kekotoran mental. Dari sekian banyak objek Samadhi, salah satunya adalah bernafas [ānāpāna: āna/menarik nafas + apāna/mengeluarkan nafas]. Nafas adalah kondisi alami yang dimiliki manusia. Juga, ānāpānasati [perhatian pada nafas yang keluar/masuk] merupakan objek samadhi yang digunakan seluruh SammasamBuddha. Buddha Gotama, selama masa vassa berdiam pada objek ini [SN 54.11/Icchānaṅgala].

Note:

Objek bernafas, ini artinya: **Indriya** (perasa) dan **objeknya** (udara/tekanan) terjadi pesentuhan (di sekitar hidung, perut atau dada). Pesentuhan ini memunculkan **kesadaran**, ke-3nya (Indra perasa, objek: udara/tekanan dan Kesadaran) disebut **kontak** (Mengetahui, mengalami sepenuhnya). Kontak memunculkan **perasaan** (menyenangkan, menyakitkan atau bukan ke-2nya). Apa yang dirasakan itu yang **dipikirkan**. Apa yang dipikirkan itu **berkembang biak dalam pikiran** berupa: sumber, persepsi, gagasan dalam bentuk masa lalu (ingatan), sekarang dan masa depan (nafas: panjang, pendek, cepat, lambat, halus, kasar, menyenangkan, menyakitkan, biasa-biasa saja, dll) yang dikenali oleh **indera perasa** → Pertemuan ke-3nya disebut kontak, dst, dikenali polanya (muncul-lenyap), dipahami bahwa ini terkondisi. Dipahami sepenuhnya bahwa semua yang berkondisi adalah tidak memuaskan, bukanlah landasan untuk digenggam atau dilekati dan munculah pengetahuan pembebasan]

Ketika sedang menggunakan objek bernafas sebagai landasan perhatian, maka:

- o Jika pikiran berkeliaran (Pikiran apa saja: baik, buruk, indah, jahat, erotis, berguna/tidak), maka jangan senang dengan pikiran baik dan jangan murung dengan pikiran buruk, cukup diketahui, tidak melibatkan diri secara emosi, akal; tidak mengomentari, menyalahkan, menilai maupun memuji dan **segera kembalikan perhatian pada gerak napas**
- o Jika mendengar suara, hanya dikenali dan **segera kembalikan perhatian pada gerak napas**
- o Begitu pula dengan bau, rasa, sentuhan: menyenangkan, sakit, gatal, maka cukup diketahui, tidak terlibat dengan menolak atau menerima, meditator, bertahan untuk tidak meladeni dan **segera kembalikan perhatian pada gerak napas**
- o Bisa juga akan muncul bayangan yang dihasilkan dari ingatan dan khayalan, seperti cahaya, warna, bentuk dan sebagainya. Jangan terpengaruh dengan mengira bahwa inilah kehebatan mental. Ini jauh dari itu, semua ini hanyalah rintangan yang menghambat kemajuan. Waspada terhadap semua bayangan ini tanpa terlibat, **segera kembalikan perhatian pada gerak napas**

Seiring dengan waktu, pengulangan perhatian pada napas keluar dan masuk , maka napas **akhirnya menjadi** tanpa usaha sama sekali, pada temponya napas bisa menjadi amat lembut dan halus hingga tidak terasa atau bahkan tidak dapat dibedakan apakah itu tarikan atau hembusan napas. Walaupun demikian, perhatian tetap ditujukan pada gerak napas. Perhatian benar berarti mengamati apapun itu secara apa adanya, tanpa menilai baik/buruknya, sekedar mengawasi, mengenali kemunculannya dan membiarkannya berlalu.

Secara bertahap pemusatan perhatian pada napas akan bertambah kuat, hanya ada napas dan memperhatikannya, keluar dan masuk napas namun tidak ada pelaku di baliknya. Mungkin saja keadaan ini hanya sebentar dan pikiran berkelana kembali, terasa sulit untuk berkonsentrasi, merasa malas atau ingin tidur, bosan dan gelisah, merasa jemu dengan latihan samadhi. Tidak mengapa, yang diperlukan adalah menumbuhkan kembali kemauan, menetapkan ketekunan, siap bertempur.

Mengembangkan mental seperti ini bukanlah sesuatu yang dapat dicapai dalam satu malam. Keteraturan dan kesinambungan merupakan aturan yang harus ditaati. Seluruh latihan mental harus dilaksanakan secara wajar dan penuh kewaspadaan; sebab 'berkobar-kobar saja tanpa kewaspadaan bagaikan berlari-lari di malam yang gelap gulita'. [Beberapa paragraph di atas ini, berasal dari: "[Buddhis Meditation](#)", Piyadassi Thera]

Sangat dianjurkan untuk tidak percaya begitu saja, selidiki secara empiris [KBBI: EMPIRIS = berdasarkan pengalaman] atau EHIPASSIKO [datang dan alamilah sendiri]

Metode Anapanasati (Perhatian pada objek bernapas)
Metode ini tercantum di: SN 54 (Anapana Samyutta), MN10/Satipatthana sutta, DN.22/Mahāsatiṭṭhāna Sutta, MN62/Mahārāhulovāda Sutta, MN118/ānāpānasati Sutta, MN119/Kayagatasati Sutta, SN 54.7/MahaKampina Sutta, SN 54.10/Kimbila Sutta dan masih banyak lagi

Ananda:

Yang Mulia, apakah 1 hal (*ekadhammo*) yang, jika dikembangkan dan dilatih (*bhāvito bahulīkato*), memenuhi 4 hal (*cattāro dhamme*); dan 4 hal yang, jika dikembangkan dan dilatih, memenuhi 7 hal (*satta dhamme*); dan 7 hal yang, jika dikembangkan dan dilatih, memenuhi 2 hal (*dve dhamme*)?"

Sang

Buddha:

"Pikiran terpusat dengan perhatian pada pernafasan (*Ānāpānassati samādhi*), Ānanda, adalah 1 hal yang jika dikembangkan dan dilatih, memenuhi 4 Landasan Perhatian (*cattāro satipatṭhāna*).

4 Landasan Perhatian, jika dikembangkan dan dilatih, memenuhi 7 Faktor Pencerahan (*satta bojjhaṅga*).

7 Faktor Pencerahan, jika dikembangkan dan dilatih, memenuhi pengetahuan dan kebebasan (*vijjā-vimuttiṃ*) [SN 54.13]

Note:

1 hal yang dikembangkan adalah mengembangkan anapanasati (perhatian pada nafas), terdiri dari 4 x 4 set landasan perhatian. Sedangkan 4 Landasan perhatian dalam objek nafas adalah:

- o Jasmani/tubuh: yaitu nafas itu sendiri: berupa tarikan dan hembusan
- o Perasaan ketika bernafas,
- o Pikiran ketika bernafas dan
- o HAL (berkondisi, terkondisi, tak terkondisi) atau bentukan-bentukan ketika bernafas.

Bagaimana mengembangkan anapanasati: 4 x 4 = 16 perhatian pada nafas?
Duduk dengan bersila (*nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā*), tubuh tegak/lurus (ujum kāyaṃ paṇidhāya), Perhatian ditegakkan **ke depan** (*parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā*)

Note:

Arti kata *mukha*: “mulut, wajah, di depan/di hadapan”. Walaupun kata hidung dan bibir dalam bahasa Pali bukanlah *mukha* (hidung = *nāsika*, lubang hidung = *nāsikasota*; bibir = *ottha*), namun kitab *Abhidhamma* buku ke-2, [Vibhanga 12](#) (buku ke-2, bagian matika ini dibuat jauh lebih belakangan lagi daripada buku ke-4 dan sebagian buku ke-1 *Abhidhamma*, yaitu [s.d tahun 50 SM](#)) dan [Ps 1.3](#) (dibuat [jauh lebih belakangan lagi daripada Vibhanga-nya Abhidhamma](#), salah satu alasannya karena isinya kerap mengutip *Vibhanga*), menyatakan bahwa kata “*parimukha*” maksudnya adalah *nāsikagge* (ujung hidung) dan/atau *parimukhanimitta* (kata ini sering diterjemahkan = ujung bibir atas, padahal di banyak sutta sendiri, misal AN 5.193, SN 22.83, MN 77: *parimukhanimitta* = “bayangan/pantulan wajah”). Dukungan 2 text tersebut menyebabkan banyak yang menterjemahkan “*parimukha*” sebagai ujung hidung/bibir atas.

Namun, Di MN 62/MahaRahulavada Sutta, saat Rahula duduk menegakkan perhatian adalah untuk MERENUNGKAN Pancakhanda. Perenungannya ini tidak ada kaitannya dengan ujung atas bibir/mulut, wajah atau ujung hidung. Ia duduk dengan menegakkan perhatian ke arah depan. Juga, di *vinaya*, *Cullavagga*, *KhuddakaVatthu* ([V.27.3-6](#)), tentang aturan bulu/rambut, terdapat frase “*parimukhaṃ kārāpentī* dan *parimukhaṃ kārāpetabbaṃ*” (yang ditulis tanpa ada kata *massu*/jenggot). Frase ini diartikan: “bulu dada” dan bukan ”bulu wajah/bibir/hidung”

Beberapa sutta juga membawa frase “*..parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā*” yang tidak terkait dengan kegiatan samadhi anapanasati/perhatian pada bernafas (misal: SN 7.18, AN 6.28, MN 62). Penegakkan perhatian adalah ke arah depan. Bahkan, jika ini adalah samadhi dengan objek bernafas sekalipun, maka, perhatian TIDAKLAH ditujukan pada hidung/ujung bibir atas, melainkan HANYA pada NAFAS.

Jadi frase ini tidak terkait dengan urusan hidung, bibir dan wajah, namun menegakkan perhatian ke arah depan

Postur duduk idealnya dilakukan dengan kaki bersila (dengan sikap teratai sempurna atau tidak, duduk di lantai dengan alas tebal ataupun tidak atau di atas kursi dengan bersila

atau tidak). Saat duduk, tulang belakang dan kepala tegak, seimbang dan lurus **namun** tidak kaku. Posisi kedua tangan diletakkan lemas di atas pangkuan paha (boleh juga tidak, yang penting dalam keadaan lemas dan nyaman). Mata boleh dipejamkan ataupun tidak, selama hal ini menunjang pemusatan pikiran (karena yang aktif adalah Indra perasa, pikiran ketika bersentuhan dengan objeknya). Badan diupayakan tidak bergerak sekecil apapun.

Kenyamanan duduk adalah upaya diri untuk menerima kondisi. Perubahan apapun untuk memperbaiki kenyamanan ketika duduk, hanya berhasil untuk sementara, namun posisi itu pun lambat laun akan menjadi tidak nyaman pula karena *Sabbe sankhāra anicca.. dukkha* (semua yang berkondisi adalah tidak kekal dan tidak memuaskan) sehingga kesabaran dalam bertahan sangatlah diperlukan, berusaha untuk membiasakan tubuh menerima posisi tersebut, berusaha untuk tidak bergerak atau merubah posisi sekecil apapun selama waktu yang ditetapkannya

Note:

Asava/noda-noda **ada yang harus ditinggalkan melalui kesabaran**..dengan sabar (*adhivāsanāya*) bertahan terhadap: dingin-panas, lapar-haus; kontak dengan: lalat, nyamuk, angin, panas matahari, ular-ular; ucapan: kasar dan menghina;**perasaan jasmani: menyakitkan, menyiksa, tajam, menusuk, mengerikan, tidak menyenangkan, melemahkan vitalitas**. Noda-noda, gangguan/yang menyusahkan dan gejala/menyebabkan demam, dapat saja muncul pada mereka yang tidak dengan sabar bertahan namun tidak muncul pada mereka yang dengan sabar bertahan. [MN 2/Sabbāsavā sutta, AN 6.58/āsavā sutta]

Ketika lelah duduk (atau karena perasaan menyakitkan yang tak tertahankan lagi), ini harus dalam perhatiannya dengan diketahui sepenuhnya (bahwa ini bukan karena penolakan atau kemalasan atau perasaan baru yang **tak bermanfaat/akusala** atau meningkatkan perasaan akusala sebelumnya), setelah menimbang demikian, dalam perhatian dengan sepenuhnya mengetahui: dalam berkehendak, merubah posisi: badan, kaki, lengan dan tangan atau menggosok tangan ke bagian yang penat atau melemaskan otot dengan cara berdiri, berjalan, memutar, berhenti bergerak, saat berjalan kaki menyentuh lantai/tanah, atau saat mata memandang sekitar, dll. Ketika melakukan pergerakan, maka objek nafas TIDAK LAGI DIGUNAKANNYA, perhatian dan objeknya saat itu adalah pada gerakan) dan ini semua dilakukan harus dalam perhatian dengan sepenuhnya mengetahui



Dengan perhatian **menarik nafas** [*satova assasati*], dengan perhatian **mengembuskan nafas** [*satova passasati*]:

1. **mengetahui** (*pajānāti*) **nafas panjang/dalam** (*dīgha*):

‘Aku mengetahui sedang menarik nafas panjang’; atau
 ‘Aku mengetahui sedang mengembuskan nafas panjang’

2. **mengetahui** (*pajānāti*) **nafas pendek** (*rassa*):

‘Aku mengetahui sedang menarik nafas pendek’; atau
 ‘Aku mengetahui sedang mengembuskan nafas pendek’

note:

pajānāti: tahu, mengenali, mengerti, memahami, 'melihat' jelas

3. **Berlatih** (*sikkhati*) **merasakan penuh** (*paṭisaṃvedī*) **seluruh tubuh nafas** (*sabbakāya*):

‘Dengan merasakan sepenuhnya seluruh tubuh nafas, aku menarik nafas’;
 ‘Dengan merasakan sepenuhnya seluruh tubuh nafas, aku mengembuskan nafas’

note:

Dalam SN 54.13 dan MN 118/Ānāpānasati Sutta, di akhir 4 set ke-1 ini, sang Buddha mengatakan: "Aku katakan bahwa ini adalah **suatu jenis tertentu tubuh** (*Kāyaññatarāham*), yaitu: **nafas-masuk dan nafas-keluar**". *Sabbakāya* (keseluruhan tubuh nafas): masing-masing terdapat 2 atau 3 fase dalam setiap tarikan atau hembusan nafas, yaitu: (awal - akhir) atau (awal - berlangsungnya - akhir).

Paṭisaṃvedī: pati (kembali/lagi) + sam (sepenuhnya/kumplit) + vedi/vedeti (menikmati, merasakan, menjalani, melalui, mengalami. Kata "vedi" berhubungan dengan perasaan),

jadi patisamvedi: mengalami sepenuhnya perasaan tertentu

Kata berlatih mengindikasikan ada semacam kesengajaan **MENGATUR NAFAS** ketika menarik dan menghembuskan nafas. Namun nafas, baik itu sengaja diatur maupun alami, yang diperhatikan tetap seluruh tubuh nafas, diketahui dan dialami sepenuhnya: awal, berlangsung dan berakhirnya

Kemudian, dalam upaya mencapai 5 faktor Jhana, **langkah ke-3 adalah bagian penting untuk mendapatkan cittaekaggatā/pemusatan pikiran melalui vitakka (menggenggam objek) dan juga vicara (mempertahankan objek)**, oleh karenanya, beberapa cara yang sering disampaikan para pengajar untuk menetapkan perhatian pada nafas, misalnya dengan cara menghitung:

- Hitungan 'satu' pada saat masuknya napas dan 'dua' pada saat napas keluar, mencatat dalam pikiran: 'satu' pada akhir masuknya napas dan 'dua' pada akhir hembusan dan keluarnya napas dan begitu pula seterusnya. Saat perhatian sudah tertuju pada nafas, hitungan dihentikan, **atau**
- dalam satu kesatuan tarikan nafas masuk hingga nafas keluar, ditandai sebagai hitungan: 'satu', demikian seterusnya hingga hitungan ke-'lima' dan ulangi dari "satu". Saat perhatian sudah tertuju pada nafas, hitungan dihentikan

HARUS

DIHINDARI

Cara menghitung akan berakibat **membuyarkan lagi perhatian yang akan dan sedang dibentuk melalui latihan merasakan sepenuhnya seluruh tubuh nafas**. Cara menghitung MENJADI MENGGANGGU, namun jikapun tetap memaksakan untuk menggunakan hitungan, itu juga tidak mengapa, karena dapat juga dianggap sebagai latihan pembuyaran pikiran-pikiran lain hingga hanya terpusat perhatiannya pada nafas masuk dan nafas keluar saja, yang ketika telah terbiasa, cara menghitung pun dengan sendirinya akan tinggalkan. Namun, cara menghitung, hanya memperpanjang rute atau memperlama proses yang seharusnya dapat ditempuh

4. **Berlatih** (*sikkhati*), **menenangnya** (*Passambhaya*) **bentukan tubuh nafas** (*kāyasaṅkhāra*):

'dengan menenangnya bentukan tubuh nafas, aku menarik nafas';
'dengan menenangnya bentukan tubuh nafas, aku menghembuskan nafas'

Bagaikan seorang pekerja bubut yang terampil atau muridnya:

Ketika melakukan putaran panjang, Ia mengetahui: 'Aku melakukan putaran panjang';
atau
ketika melakukan putaran pendek, Ia mengetahui: 'Aku melakukan putaran pendek';

Demikian pula, menarik nafas panjang, Ia mengetahui: ‘Aku sedang menarik nafas panjang’.. aku sedang menghembuskan nafas panjang”.. pendek.. seluruh tubuh nafas.. dengan menenangnya bentukan tubuh nafas, aku menghembuskan nafas’

note:

Passambhaya: tenang, reda, hening, diam, berhenti, lenyap.

Ada 3 bentukan [sankhāra] dalam konteks samādhi:

1. Bentukan jasmani/kaya sankhāra: tubuh nafas (Nafas masuk dan keluar). Karena nafas keluar dan masuk terikat dengan jasmani, maka disebut kāyasankhāra
2. Bentukan ucapan/vaci sankhāra: usaha pikiran menggenggam obyek nafas[*vitakka*] dan mempertahankan objek nafas [*vicara*] dan kemudian terjadi kegiatan mengungkapkannya [membatin]
3. Bentukan-kehendak pikiran/citta sankhāra: **Sanna/Persepsi dan Vedana/Perasaan**. Persepsi dan perasaan menyertai pikiran, kondisi ini terikat dengan pikiran (*Saññā ca vedanā ca cetasikā ete dhammā cittaṭṭibaddhā*). Itulah mengapa persepsi dan perasaan adalah bentukan pikiran (*Tasmā saññā ca vedanā ca cittasankhāroti*) [MN.44]

Perasaan, persepsi dan kesadaran, kondisi ini tergabung, bukan terpisah (*vedanā yā ca saññā yañca viññāṇaṃ – ime dhammā saṃsaṭṭhā, no visaṃsaṭṭhā*). tidak dapat memisahkan kondisi-kondisi ini satu sama lainnya untuk menggambarkan perbedaan antaranya (*Na ca labbhā imesaṃ dhammānaṃ vinibbhujitvā vinibbhujitvā nānākaraṇaṃ paññāpetuṃ*) Karena apa yang seseorang rasakan, itulah yang dipersepsikannya; dan yang dipersepsikan, itulah yang dikenalnya (*Yaṃ hāvuso vedeti taṃ sañjānāti, yaṃ sañjānāti taṃ vijānāti*) [MN 43]

Meditator, ketika menarik nafas, akan mengetahui bahwa ketika nafas ditarik secara perlahan dengan perhatian, tidak berbunyi, nafas itu akan menjadi panjang. Demikian pula ketika menghembus nafas secara perlahan dengan perhatian, tidak berbunyi, nafas dihembuskan menjadi panjang. Karena ini bukan hembusan nafas yang biasa dilakukan, maka sejenak terjadi fase kekurangan oksigen, terjadi keinginan untuk cepat menarik nafas berikutnya (keinginan ini salah satu yang timbul dan tidak harus diikuti), ketika kemudian nafas ditarik, maka tarikan itu menjadi pendek dan ketika dihembuskan akan menjadi pendek. Ini adalah kondisi atau bentukan pada jasmani

‘mengetahui (*Pajānāti*), mengetahui (*Pajānāti*),’ teman (*avuso*), itulah mengapa (*tasmā*) disebut ‘memiliki kebijaksanaan" (*paññāvāti vuccati*).’ Dan apakah yang diketahui? Ia mengetahui: "ini tidak memuaskan (*dukkha*)", "ini asalmula (*samudayo*) tidak memuaskan", "ini lenyapnya (*nirodho*) tidak memuaskan" dan "ini jalan menuju lenyapnya (*nirodhagāminī paṭipadā*) tidak memuaskan" [MN.43]

Ketika telah terbiasa dalam melatih perhatian pada nafas, tidak ada keinginan yang terburu-buru dalam menarik dan menghembuskan nafas, tidak ada perbedaan putaran

panjang dan pendek, di suatu saat, bahkan tidak ada perbedaan antara tarikan dan hembuskan nafas, seolah-olah tercampur antara menarik nafas dan mengeluarkan nafas atau bahkan seolah-olah tidak lagi sedang bernafas.

Kata terampil mengindikasikan ADANYA PENGULANGAN yang cukup. PENGULANGAN tarikan/keluaran nafas panjang kemudian PENDEK yang berulang: dari kasar menjadi halus, mengetahui: dari kasar menjadi halus, merasakan sepenuhnya: dari kasar menjadi halus, dan mereda dalam kehalusan. Seperti seorang yang mulai belajar naik sepeda, permulaan sekali ia akan menggenggam (vitakka) stang dan mempertahankan (vicara) erat sedemikian rupa hingga memahami teknik keseimbangan. Setelah mahir tidak perlu erat menggenggam bahkan dapat melepas stang namun tetap di keseimbangan.



4 set ke-2 (Perasaan):

Memperhatikan perasaan [vedana]:

1. **Berlatih** (*sikkhati*] merasakan penuh (*paṭisaṃvedī*) gembira (*Pīti*):

'Dengan merasakan sepenuhnya gembira, aku menarik nafas'; atau
'Dengan merasakan sepenuhnya gembira, Aku mengembuskan nafas'

2. **Berlatih** (*sikkhati*] merasakan penuh (*paṭisaṃvedī*) bahagia (*sukha*):

'Dengan merasakan sepenuhnya bahagia, aku menarik nafas'; atau
'Dengan merasakan sepenuhnya bahagia, aku mengembuskan nafas'

3. **Berlatih** (*sikkhati*] merasakan penuh (*paṭisaṃvedī*) bentukan-kehendak pikiran (*citta-saṅkhāra*):

'Dengan merasakan sepenuhnya bentuk-kehendak pikiran, aku menarik nafas'; atau
'Dengan merasakan sepenuhnya bentuk-kehendak pikiran, aku mengembuskan nafas'

4. **Berlatih** (*sikkhati*), **menenangnya** (*Passambhaya*) **bentukan-kehendak pikiran** (*citta-sāṅkhāra*):

'Dengan menenangnya bentuk-kehendak pikiran, aku menarik nafas'; atau
'Dengan menenangnya bentuk-kehendak pikiran, aku mengembuskan nafas

note:

Pīti = gembira/girang; sukha = bahagia/nikmat; passambhaya = menenangnya. Kemunculan pīti dan sukha menunjukkan ini telah memasuki jhana ke-1/ke-2.

Variasi lainnya perenungan perasaan tanpa perhatian pada nafas:

Seseorang merasakan:

- o perasaan menyenangkan (*sukha vedana*) atau perasaan jasmani/material yang menyenangkan (*sāmisā sukha*) atau perasaan non-material yang menyenangkan (*nirāmisā sukha*) atau
- o perasaan menyakitkan (*dukkha vedana*) atau perasaan jasmani/material yang menyakitkan (*sāmisā dukkha*) atau perasaan non-material yang menyakitkan (*nirāmisā dukkha*) atau
- o perasaan bukan keduanya (*adukkhamasukha vedana*) atau perasaan jasmani/materi yang bukan keduanya (*sāmisā adukkhamasukha*) atau perasaan non-material yang bukan keduanya (*nirāmisā adukkhamasukha*)

Ia mengetahui sedang merasakan perasaan itu. Ia merenungkan: perasaan adalah perasaan secara internal dan eksternal, munculnya, lenyapnya, muncul-lenyapnya perasaan itu atau memperhatikan “ada perasaan” di dirinya hanya sejauh yang diperlukannya untuk diketahui dan diperhatikannya tanpa bergantung tanpa melekatinya apapun di dunia ini [DN22 dan MN 10/Satipatthana sutta]

- o Ada 3 jenis perasaan gembira (*pīti*), dari: tubuh jasmani/material (*sāmisā pīti*), non-material (*nirāmisā pīti*), yang melebihi non-material (*nirāmisā nirāmisatarā pīti*)
- o Ada 3 jenis perasaan bahagia (*sukha*), dari: tubuh jasmani/material (*sāmisā sukha*), non-material (*nirāmisā sukha*), yang melebihi non-material (*nirāmisā nirāmisatarā sukha*)
- o Ada 3 jenis perasaan tenang-seimbang (*upekkhā*), dari: tubuh jasmani/material (*sāmisā upekkhā*), non-material (*nirāmisā upekkhā*), yang melebihi non-material (*nirāmisā nirāmisatarā upekkhā*)

Perasaan Indria/tubuh jasmani/material, baik itu: gembira (*sāmisā pīti*) atau bahagia (*sāmisā sukha*) atau tenang-seimbang (*sāmisā upekkhā*), kemunculannya adalah karena **5 utas kenikmatan indria** (*pañca kāmāgūṇa*), yaitu: Bentuk-bentuk yang dapat

dikenali mata, ... , objek-objek sentuhan yang dapat dikenali badan, yang disukai, indah, menyenangkan, nikmat, memikat indria, menggoda)

Perasaan gembira non-material (*nirāmisā pīti*) kemunculannya sehubungan dengan jhana ke-1 dan ke-2; Perasaan bahagia non-material (*nirāmisā sukha*) kemunculannya sehubungan dengan Jhana ke-1 s.d Jhana ke-3; Perasaan yang tenang-seimbang non-material (*nirāmisā upekkhā*) kemunculannya sehubungan dengan jhana ke-4

Perasaan gembira atau bahagia atau tenang-seimbang yang melebihi non material, kemunculannya sehubungan dengan yang noda-nodanya telah dihancurkan, meninjau mentalnya terbebas dari nafsu, kebencian, kekeliruan tahu [SN 36.31]

Hubungan 5 perasaan (atau juga disebut 5 indriya, ref SN 48.31) dan pencapaian jhana:

- Indria kesakitan (*dukkhindriyaṃ*): Kesakitan tubuh (*kāyikaṃ dukkhaṃ*) dan ketidaknyamanan tubuh (*kāyikaṃ asātaṃ*). Perasaan sakit tubuh dan tidaknyaman tubuh yang berasal dari kontak jasmani (*kāyasamphassaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ*) [SN 48.36]

Di manakah indria kesakitan lenyap tanpa sisa? ..Di Jhana ke-1 [SN 48.39,40]

- Indria ketidaksenangan (*domanassindriyaṃ*): Kesakitan mental (*cetasikaṃ dukkhaṃ*) dan ketidaknyamanan mental (*cetasikaṃ asātaṃ*). Perasaan sakit mental dan tidak-nyaman mental yang berasal dari kontak pikiran (*manosamphassaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ*)[SN 48.36]

Di manakah indria ketidaksenangan lenyap tanpa sisa? ..Di Jhana ke-2 [SN 48.39,40]

Indria kesakitan dan **indria ketidaksenangan** harus dilihat sebagai perasaan menyakitkan (*dukkhā sā vedanā*) [SN 48.37-38]

- Indria kesenangan (*Sukhindriyaṃ*): Kesenangan tubuh (*kāyikaṃ sukhaṃ*) dan kenyamanan tubuh (*kāyikaṃ sātāṃ*). Perasaan nikmat tubuh dan nyaman tubuh yang berasal dari kontak jasmani (*kāyasamphassaṃ sukhaṃ sātāṃ vedayitaṃ*) [SN 48.36]

Di manakah indria kesenangan lenyap tanpa sisa? ..Di Jhana ke-3 [SN 48.39,40]

- Indra kegembiraan (*somanassindriyaṃ*): Kesenangan mental (*cetasikaṃ sukhaṃ*) dan kenyamanan mental (*cetasikaṃ sātāṃ*), perasaan senang dan nyaman mental yang berasal dari kontak pikiran (*manosamphassaṃ sukhaṃ sātāṃ vedayitaṃ*) [SN 48.36]

Di manakah indria kegembiraan lenyap tanpa sisa? ..Di Jhana ke-4 [SN 48.39,40]

Indria kesenangan dan **indria kegembiraan** harus dilihat sebagai perasaan menyenangkan (*sukhā sā vedanā*) [SN 48.37-38]

- Indria keseimbangan (*upekkhindriyaṃ*): Perasaan tubuh atau mental yang bukan-nyaman juga bukan tidak-nyaman (*kāyikaṃ vā cetasikaṃ vā nevasātāṃ nāsātāṃ vedayitaṃ*) [SN 48.36]. Indria keseimbangan harus dilihat sebagai perasaan bukan-menyakitkan juga bukan-menyenangkan (*adukkhamasukhā sā vedanā*) [SN 48.37-38]

Di manakah indria keseimbangan itu lenyap tanpa sisa? ..di pencapaian “lenyapnya persepsi dan perasaan” (*saññāvedayitanirodhaṃ*). Di sinilah indria keseimbangan yang telah muncul itu lenyap tanpa sisa [SN 48.39, 40]

Note:

Terdapat perbedaan untuk perasaan upekkha/netral antara sutta vs Abhidhamma. Menurut Abhidhamma, semua perasaan jasmani yang muncul melalui sensitivitas jasmani (*kāyappasāda*) hanyalah menyenangkan atau menyakitkan. Tidak ada perasaan netral yang muncul melalui sensitivitas Jasmani [Lihat juga: [ini](#) dan [ini](#)]. SN 36.19 : ada 2 perasaan: *sukhā vedanā*, *dukkhā vedanā*(perasaan nikmat, perasaan menyakitkan) dan tentang *adukkhamasukhā vedanā*, *santasmim esā paññite sukhe* (perasaan bukan menyakitkan bukan menyenangkan adalah kenikmatan yang damai luhur)



4 set ke-3 (Pikiran):

Memperhatikan pikiran [citta: Indera dalam proses berpikir]:

1. **Berlatih** (*sikkhati*] **merasakan penuh** (*paṭisaṃvedī*) **pikiran** (*citta*):

'Dengan merasakan sepenuhnya pikiran, aku menarik nafas; atau
'Dengan merasakan sepenuhnya pikiran, aku menghembuskan nafas'

2. **Berlatih** (*sikkhati*] **menggembirakan** (*abhippamodaya*) **pikiran** (*citta*):

'Dengan bergembiranya pikiran, aku menarik nafas; atau
'Dengan bergembiranya pikiran, aku menghembuskan nafas'

3. **Berlatih** (*sikkhati*] **memusatkan** (*samādaha*) **pikiran** (*citta*):

'Dengan memusatnya pikiran, aku menarik nafas; atau
'Dengan memusatnya pikiran, aku menghembuskan nafas'

4. **Berlatih** (*sikkhati*] **mebebaskan/melonggarkan/melepaskan** (*vimocaya*) **pikiran** (*citta*):

'Dengan melonggarnya pikiran, aku menarik nafas; atau
'Dengan melonggarnya pikiran, aku menghembuskan nafas'

note:

abhippamodaya = menggembirakan menyenangkan; samadaha = manunggal, terpusat, terkonsentrasi, menjadi satu; vimocaya = terbebas, terlepas, longgar

Variasi lain perenungan pikiran tanpa perhatian pada nafas:

mengetahui (*pajānāti*):

- o pikiran yang terpengaruh nafsu (*sa-rāga*) sebagai pikiran yang terpengaruh nafsu dan pikiran yang tidak terpengaruh nafsu (*vīta-rāga*) sebagai pikiran yang tidak terpengaruh nafsu.
- o pikiran yang terpengaruh kebencian (*sa-dosa*) sebagai pikiran yang terpengaruh kebencian dan pikiran yang tidak terpengaruh kebencian (*vīta-dosa*) sebagai pikiran yang tidak terpengaruh kebencian.
- o pikiran yang terpengaruh kebodohan (*sa-moha*) sebagai pikiran yang terpengaruh kebodohan dan pikiran yang tidak terpengaruh kebodohan (*vīta-moha*) sebagai pikiran yang tidak terpengaruh kebodohan.
- o pikiran yang tersusun (*saṅkhitta*) sebagai pikiran yang mengerut dan pikiran yang berserakan/kacau (*vikkhitta*) sebagai pikiran yang berserakan/kacau

- o pikiran yang luhur (mahaggata) sebagai pikiran yang luhur dan pikiran yang tidak luhur (amahaggata) sebagai pikiran yang tidak luhur
- o pikiran yang melampaui (sauttara) sebagai pikiran yang melampaui dan pikiran yang unggul (anuttaram) sebagai pikiran yang unggul
- o pikiran memperoleh pencapaian (samāhita) sebagai pikiran yang memperoleh pencapaian dan pikiran tidak memperoleh pencapaian (a-samāhita) sebagai pikiran tidak memperoleh pencapaian)
- o pikiran yang terbebaskan (vimutta) sebagai pikiran yang terbebaskan dan pikiran yang tidak terbebaskan (a-vimutta) sebagai pikiran yang tidak terbebaskan

Demikian ia merenungkan: pikiran adalah pikiran secara internal dan secara eksternal, munculnya, lenyapnya, muncul-lenyapnya di pikiran atau memperhatikan “ada pikiran” dalam dirinya hanya sejauh yang diperlukannya untuk diketahui dan diperhatikan tanpa bergantung tanpa melekatinya apapun di dunia ini [DN22 dan MN 10/Satipatthana sutta]



4 _____ **set** _____ **ke-4** _____ **(Dhamma):**

Memperhatikan Dhamma [hal yang berkondisi/terkondisi, tak terkondisi dan/atau bentuk-bentukan pikiran, ucapan, perbuatan yang muncul melalui kehendak, objek dari Indera pikiran]:

1. **Berlatih** (*sikkhati*) **merenungkan** (*anupassī*) **ketidakkekalan** (*anicca*: adanya awal dan akhir):

'Dengan merenungkan ketidak-kekalan, aku menarik nafas; atau
'Dengan merenungkan ketidak-kekalan, aku menghembuskan nafas'

2. **Berlatih** (*sikkhati*) **merenungkan** (*anupassī*) **memudarnya** (*virāga*: fase berkurangnya minat/pencarian atau mendapatkan, mempertahankan atau menolak):

'Dengan merenungkan pemudaran, aku menarik nafas; atau
'Dengan merenungkan pemudaran, aku menghembuskan nafas'

3. **Berlatih** (*sikkhati*] **merenungkan** (*anupassī*) **ke-lenyap-an** (*nirodha*: fase meningkatnya pengurangan minat/pencarian atau mendapatkan, mempertahankan atau menolak):

'Dengan merenungkan ke-lenyap-an, aku menarik nafas; atau
'Dengan merenungkan ke-lenyap-an, aku menghembuskan nafas'

4. **Berlatih** (*sikkhati*] **merenungkan** (*anupassī*) **pe-lepas-an/peng-abai-an/ketiadaan minat** (*paṭinissagga*: kejenuhan dalam minat/pencarian atau mendapatkan, mempertahankan atau menolak):

'Dengan merenungkan pengabaian, aku menarik nafas; atau
'Dengan merenungkan pengabaian, aku menghembuskan nafas'

Dalam MN 62/Maharahulovada Sutta, diakhir set ke-4 terdapat kalimat: "Ketika perhatian pada pernafasan dikembangkan dan dilatih dengan cara ini, maka bahkan nafas masuk dan nafas keluar terakhir dapat diketahui pada saat lenyapnya, bukan tidak diketahui"

Bagaimana terpenuhinya 4 landasan perhatian melalui mengembangkan dan melatih anapanasati? Di MN 118 dan SN 54.13, disampaikan:

1. Setelah meninggalkan kerinduan kegundahan dunia, kapan pun, set ke-1 , yang terdiri dari 4 langkah dilakukan, saat itu, melalui suatu jenis tertentu dari tubuh (*Kāyaññatarāham*), yaitu nafas masuk dan keluar, Ia berada tekun memperhatikan dengan mengetahui sepenuhnya merenungkan jasmani adalah jasmani [SN 54.13]

Sang Buddha: Rāhula, segala jenis materi apakah di masa lampau, di masa depan, atau di masa sekarang, masuk atau keluar, kasar atau halus, hina atau mulia, jauh atau dekat, semua materi harus **dilihat sebagaimana adanya dengan kebijaksanaan benar** (*yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabba*):

| | | | | |
|------------|-------|----------|------------------|--------------------------|
| <u>Ini</u> | bukan | milik-KU | [<i>Netam</i> | <i>mama</i>], |
| <u>ini</u> | bukan | AKU | | [<i>nesoham-asmī</i>], |
| <u>ini</u> | bukan | diri-KU | [<i>na meso</i> | <i>attā ti</i>]. |

Rahula: Hanya materi [*rūpa*], Sang Bhagavā? Hanya materi, Yang Sempurna?

Sang Buddha: materi [*rūpa*], perasaan [*vedanā*], persepsi/ingatan [*saññā*], bentuk-bentuk [*saṅkhārā*], dan kesadaran [*viññāṇa*]." [= Pancakhanda].. [MN 62]

2. Setelah meninggalkan kerinduan kegundahan dunia, kapan pun, set ke-2 yang terdiri dari 4 langkah dilakukan, saat itu, melalui suatu jenis tertentu dari perasaan (*Vedanāññatarāham*), Ia **memperhatikan secara seksama nafas masuk dan berakhir keluar** (*assāsapassāsānaṃ sādhuḥkaṃ manasikāraṃ*), Ia berada tekun memperhatikan dengan mengetahui sepenuhnya merenungkan perasaan adalah perasan

3. Setelah meninggalkan kerinduan kegundahan dunia, kapan pun, set ke-3, yang terdiri dari 4 langkah, dilakukan, maka saat itu, Ia berada tekun memperhatikan dengan mengetahui sepenuhnya merenungkan pikiran adalah pikiran (*citte cittānupassī*), karena tidak ada pengembangan pikiran terpusat melalui perhatian pada pernafasan bagi seseorang yang pehatiannya kacau dan tidak sepenuhnya mengetahui (*muṭṭhassatissa asampajānassa ānāpānassatisamādhībhāvanam*)

4. Setelah meninggalkan kerinduan kegundahan dunia, kapan pun, set ke-4, yang terdiri dari 4 langkah, dilakukan, maka saat itu, Ia dengan kebijaksanaan secara seksama melihat dalam keseimbangan

Ketika pikiran terpusat melalui perhatian pada pernafasan dikembangkan dan dilatih dengan cara ini, maka 4 Landasan Perhatian terpenuhi

Bagaimana terpenuhinya 7 faktor pencerahan melalui mengembangkan dan melatih 4 landasan perhatian? Di MN 118 dan SN 54.13, disampaikan:

1. Sewaktu, Ia merenungkan jasmani adalah jasmani, ..perasaan adalah perasaan,.. pikiran adalah pikiran, .. Dhamma adalah Dhamma, maka saat itu, perhatian yang tidak kacau muncul dalam dirinya, saat itu, **faktor pencerahan perhatian** (*satisambojjhaṅga*) dibangkitkannya; dikembangkannya; Faktor pencerahan perhatian terpenuhi melalui pengembangan dalam dirinya

2. Sewaktu, Ia dengan penuh perhatian demikian, melalui kebijaksanaan membedakan Dhamma, memeriksanya, menyelidikinya, maka saat itu, **faktor pencerahan perbedaan kondisi-kondisi** (*dhammavicayasambojjhaṅga*) dibangkitkannya; dikembangkannya; Faktor pencerahan perbedaan kondisi-kondisi terpenuhi melalui pengembangan dalam dirinya.

3. Sewaktu, Ia melalui kebijaksanaan membedakan Dhamma, memeriksanya, menyelidikinya, maka, kegigihannya dibangkitkan tanpa mengendur, Saat itu **faktor**

pencerahan kegigihan (*vīriyasambojjhaṅga*) dibangkitkannya; dikembangkannya; Faktor pencerahan kegigihan terpenuhi melalui pengembangan dalam dirinya

4. Sewaktu, Ia membangkitkan kegigihan, muncul perasaan gembira (*pīti*) yang bebas hasrat sensual (*nirāmisā*). Maka saat itu faktor pencerahan kegembiraan (*pītisambojjhaṅga*) dibangkitkannya; dikembangkannya. Faktor pencerahan kegembiraan terpenuhi melalui pengembangan dalam dirinya
5. Seorang dengan pikiran yang diliputi kegembiraan, tubuh dan pikirannya menjadi tenang (*kāyopi passambhati, cittampi passambhati*), maka saat itu faktor pencerahan ketenangan (*passaddhisambojjhaṅga*) dibangkitkannya, dikembangkannya, Faktor pencerahan ketenangan terpenuhi melalui pengembangan dalam dirinya
6. Seseorang dengan tubuh tenang dan pikiran bahagia, pikirannya menjadi terpusat (*Passaddhakāyassa sukhino cittaṃ samādhīyati*), maka saat itu faktor pencerahan pikiran terpusat (*samādhisambojjhaṅga*) dibangkitkannya; dikembangkannya. Faktor pencerahan pikiran terpusat terpenuhi melalui pengembangan dalam dirinya
7. Seorang dengan pikiran terpusat demikian, secara seksama melihat dalam keseimbangan (*So tathāsamāhitam cittaṃ sādhuḥkam ajjhupekkhitā hoti*). Maka, saat itu, faktor pencerahan keseimbangan (*upekkhāsambojjhaṅga*) dibangkitkannya; dikembangkannya. Faktor pencerahan keseimbangan terpenuhi melalui pengembangan dalam dirinya

Bagaimana terpenuhinya pengetahuan dan kebebasan melalui mengembangkan dan melatih 7 faktor pencerahan? Di MN 118 dan SN 54.13, disampaikan:

Seorang yang mengembangkan 7 faktor pencerahan, maka, saat itu, Ia bersandar pada: keterasingan, kejenuhan, kelenyapan, siap dalam melepas (*vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ*)



5

RINTANGAN

(PANCANIVARANA)

Ada 5 rintangan [nivarana] yang muncul ketika berupaya membangun pemusatan pikiran. Berikut ini adalah yang tercantum dalam TEVIJJA SUTTA (dan DN 2/Samanaphala sutta):

Setelah menjalani kehidupan yang terkendali dengan pengendalian lewat aturan-aturan (*pātimokkha saṃvara saṃvuto viharati*), mempertahankan perilaku benar (*ācāra gocara sampanno*), melihat bahaya dalam kesalahan terkecil (*aṇumattesu vajjesu bhayadassāvī*), melatih diri dalam latihan (*samādāya sikkhati sikkhāpadesu*) perbuatan jasmani dan ucapan yang penuh manfaat (*kāyakamma vacīkammena samannāgato kusalena*), berpenghidupan murni (*parisuddhājīvo*), sempurna dalam moralitas (*sīlasampanno*), menjaga indria-indriya (*indriyesu guttadvāro*), dalam perhatian dengan mengetahui sepenuhnya (*satisampajaññaena samannāgato*) berpuas diri (*santuṭṭho*)

Ia memilih tempat-tempat sunyi, duduk bersila dengan badan tegak lurus dan perhatian ditegakkan ke depan... Dengan menyingkirkan, rintangan:

1. **keinginan duniawi** (*abhijjha = kamacchanda = lobha*), Pikirannya bebas dari keinginan duniawi, Ia membersihkan pikiran dari keinginan duniawi
2. **permusuhan/kemarahan/penolakan/kebencian** (*Byāpādapadosa = Byapada*), Pikirannya **bebas dari permusuhan** (*abyāpannacitto*), dengan pikiran bersahabat penuh kasih pada semua makhluk, semua yang hidup, ia membersihkan pikiran dari permusuhan
3. **kemalasan** (*thina*) - **kelambanan/ngantuk** (*middha*), pikirannya bebas dari malas-lamban; dengan memusatkan perhatian pada *āloka-saññi* (persepsi penglihatan), Ia membersihkan pikiran dari kemalasan dan kelambanan.

note:

āloka = melihat, penglihatan, pandangan, pemandangan, cahaya; anāloka = buta;
saññi = persepsi

Nasehat Sang Buddha kepada Mahamoggalana tentang mengatasi kantuk, “jika engkau tak dapat meninggalkan kantukmu dengan cara demikian, maka engkau harus memperhatikan persepsi penglihatan (*ālokasañña*); engkau harus mempersepsikan siang hari (*divāsañña*) sebagai berikut: ‘Seperti halnya siang, demikian pula malam; seperti halnya malam, demikian pula siang.’ Demikianlah, dengan pikiran terbuka dan tidak tertutup, engkau harus mengembangkan pikiran

yang dipenuhi dengan kecemerlangan (*sappabhāsa*: “kecemerlangan pikiran dapat dikotori oleh kotoran dari luar”, AN 1.51-52). Dengan cara demikian, adalah mungkin bahwa kantukmu akan ditinggalkan” [AN 7.61]. Namun rupanya kitab komentar menyampaikan secara literal: Saat mengantuk agar memperhatikan cahaya (bintang/lilin/bulan). Ini pendapat yang bermasalah, karena samadhi di jaman itupun, dilakukan dalam ruangan tertutup yang gelap tanpa cahaya, sehingga maksudnya JELAS BUKANLAH persepsi cahaya, namun persepsi yang jelas dalam hal: materi (4 bhuta), perasaan, persepsi, sankhāra, kesadaran

Di MN 128/Upakilesa Sutta dan AN 8.64/Gayasisasutta, sang Buddha menyampaikan kepada mereka yang ingin mendapatkan pengetahuan penglihatan (*ñānadassana*) tentang **landasan perenungan** (*anussatiṭṭhānānī*): “pencerapan **kejelasan** penampakan bentuk-bentuk” (*obhāsañceva sañjānāmi dassanañca rūpānaṃ*).

Arti kata *obhāsa*: “cahaya, jelas”. Misalnya untuk arti “jelas”: “telah diberikan isyarat yang nyata oleh Sang Bhagavā, walaupun ia diberikan petunjuk yang **jelas** (*bhagavatā oḷārike nimitte kayiramāne oḷārike obhāse kayiramāne nāsakkhi paṭivijjhitaṃ*, SN 51.10/Ud 6.1/AN 8.70/DN 16)

”Pencerapan kejelasan dan penampakan bentuk” dapat jatuh karena keterpusatan pikiran jatuh. Keterpusatan pikiran jatuh karena: keragu-raguan (*vicikicchā*), kurang memperhatikan/lengah (*amanasikāro*), malas-lamban (*thinamiddha*), ketakutan (*chambhitatta*), menggelembung/kegirangan (*uppāla*), cabul (*duṭṭhulla*), gigih yang berlebihan (*accāraddhavīriya*), kurang gigih (*atīlīnavīriya*), mengharapkan/rindu (*abhijappā*), persepsi keberagaman (*nānattasaññā*) dan samadhi berlebihan pada bentuk-bentuk (*atinij-jhāyitattaṃ rūpānaṃ*)

4. **kegelisahan** (*Uddhacca*) dan **kekhawatiran** (*kukkucca*), pikirannya **bebas dari kekacauan** (*anuddhato*); pikirannya tenang ke dalam (*ajjhataṃ vūpasantacitto*), Ia membersihkan pikiran dari kegelisahan dan kekhawatiran.
5. **keragu-raguan** (*vicikiccha*), pikirannya bebas dari keraguan; tanpa ragu pada hal yang bermanfaat (*akathaṅkathī kusalesu dhammesu*), Ia membersihkan pikiran dari keragu-raguan'.

Vasetha, seperti seseorang yang berhutang untuk berdagang, setelah berhasil, bukan saja ia mampu membayar hutangnya, namun masih ada kelebihan untuk merawat istrinya. Ia berpikir: "Dulu aku berhutang dan berdagang sampai berhasil, kini bukan saja aku dapat membayar hutangku, tetapi masih ada kelebihan untuk merawat istriku".

Karenanya ia bersukacita, menjadi lega (*labhetha pāmojjaṃ, adhigaccheyya somanassaṃ*)'.

'Vasettha, seperti seorang yang sakit, menderita, amat parah, tak dapat makan, sehingga badannya lemah; namun setelah sembuh, dapat makan, sehingga badannya pulih. Ia berpikir: 'Dulu aku sakit, menderita, amat parah, tak dapat makan, badanku lemah, namun kini aku telah sembuh, dapat makan sehingga badanku pulih'.

Karenanya ia bersukacita, menjadi lega'.

'Vasettha, seperti seorang yang dipenjara, kemudian bebas dari penjara, aman dan sehat, barang-barangnya tak ada yang dirampas. Ia berpikir: 'Dulu aku dipenjara, kini aku telah bebas dari penjara, aman dan sehat, barang-barangku tak ada yang dirampas'.

Karenanya ia bersukacita, menjadi lega'.

'Vasettha, seperti seseorang yang menjadi budak, bukan tuan dirinya sendiri, tunduk pada orang lain, tak dapat pergi ke mana ia suka; Kemudian ia bebas dari perbudakan, menjadi tuan dirinya sendiri, tak tunduk pada orang lain, bebas pergi ke mana ia suka. Ia berpikir: 'Dulu aku seorang budak, bukan tuan diriku sendiri, tunduk pada orang lain, tak dapat pergi ke mana aku suka; kini aku telah bebas dari perbudakan, menjadi tuan diriku sendiri, tak tunduk pada orang lain, bebas pergi ke mana aku suka'.

Karenanya ia bersukacita, menjadi lega'.

'Vasettha, seperti seorang yang membawa kekayaan dan barang, melakukan perjalanan di padang pasir, di mana tak ada makanan selain banyak bahaya; kemudian Ia berhasil keluar dari padang pasir selamat tiba di perbatasan desanya, suatu tempat yang aman, tak ada bahaya. Ia berpikir: 'Dulu, dengan membawa kekayaan dan barang, aku melakukan perjalanan di padang pasir, di mana tak ada makanan selain banyak bahaya; kini aku telah keluar dari padang pasir itu, selamat tiba di perbatasan desaku, suatu tempat yang aman, tak ada bahaya'.

Karenanya ia bersukacita, menjadi riang'.

'Vasettha, demikianlah selama 5 rintangan (*panca nivarana*) belum disingkirkan, seorang bhikkhu merasakan seperti seorang yang sedang berhutang, terserang penyakit, dipenjara, menjadi budak, melakukan perjalanan di padang pasir. Vasettha, tetapi setelah 5 rintangan disingkirkan, maka seorang bhikkhu merasakan seperti orang yang telah bebas dari hutang, penyakit, penjara, perbudakan, sampai di tempat yang aman.

'Apabila ia tahu (*samanupassato*) 5 rintangan telah disingkirkannya:

6. memperoleh sukacita (*pāmojjaṃ jāyati*),
7. lega/sukacita menimbukan girang (*pamuditassa pīti jāyati*),
8. pikiran girang membuat tubuh nyaman (*pītimanassa kāyo passambhati*),
9. tubuh nyaman nikmat dirasakan (*passaddhakāyo sukhaṃ vedeti*),
10. dalam pikiran nikmat pikirannya terpusat (*sukhino cittaṃ samādhīyati*).

Kemudian, setelah lepas dari kenikmatan indria yang tak bermanfaat, (melalui pemusatan pikiran) dengan: menggenggam dan mempertahankan (objek tertentu: agar dapat meninggalkan 5 nivarana). Dari meninggalkan/melepas itu merasakan girang-nikmat (*pīti-sukha*), Keberadaan jhana ke-1 dicapai. Piti-sukha yang muncul dari melepas ini memenuhi, menggenangi, meresapi seluruh tubuhnya. **Tak ada satu bagian tubuhnya yang tak diliputi perasaan girang-nikmat yang muncul dari melepas itu.**

Note:

samadhinimitta berupa Jhana, tidak serta merta mereda setelah keluar dari keadaan samadhi. Keadaan tersebut masih dirasakannya dibebberapa waktu lamanya: "*..Di malam hari, ketika seorang bhikkhu terhormat telah keluar dari keterasingan dan sedang duduk bersila di bawah keteduhan tempat kediamannya, menegakkan tubuh, setelah menegakkan perhatian di depannya, gambaran pikiran terpusat (samadhinimitta) yang ia perhatikan selama siang hari masih ada padanya..*" [AN 6.28/dutiyasamaya sutta]

'Kemudian pikiran yang disertai **cinta kasih** (*mettā*. Metta = abhyapada = tidak ada permusuhan/penolakan (AN 6.13), karena perasaan tubuh yang menyakitkan dan tidak nyaman yang berasal dari kontak jasmani, lenyap di jhana ke-1) dipancarkan ke satu arah, kemudian ke: 2 arah, 3 arah dan 4 arah, demikian ke: atas, bawah, bulak-balik, ke mana saja, pada mahluk alam apapun, pikirannya yang disertai cinta kasih dipancarkannya: berlimpah, luhur, tak terbatas, lembut, tanpa halangrintang

'Vasettha, bagaikan seorang peniup trompet besar memperdengarkan suara tanpa kesulitan ke semua arah; begitu pula semua bentuk dan berbagai ukuran makhluk, tanpa terkecuali, dengan memperhatikan mereka semua dikembangkannya pikiran yang bebas dan penuh **cinta kasih**'.

'Vasettha, inilah jalan bersatu dengan Brahma'.

"Kemudian dalam pikiran yang diliputi **welas asih** (karuṇā = aviheṣā = tidak adanya kekejaman/tidak ada keinginan mencelakakan karena perasaan mental yang menyakitkan dan tidak-nyaman yang berasal dari kontak pikiran, lenyap di jhana ke-2) ... dikembangkannya pikiran yang bebas dan penuh **welas asih**' ... 'Vasettha, inilah jalan bersatu dengan Brahma'.

...**simpati** (muditā = rati = nyaman dan puas, karena di samping sebelumnya, seluruh perasaan tubuh dan mental yang menyakitkan yang berasal dari kontak jasmani dan pikiran telah lenyap, sekarang bahkan perasaan tubuh yang menyenangkan dan nyaman yang berasal dari kontak jasmani pun lenyap di jhana ke-3) ... dikembangkannya pikiran yang bebas dan penuh **simpati**' ... 'Vasettha, inilah jalan bersatu dengan Brahma'.

...**tenang seimbang** (upekkhā = a-raga = tanpa nafsu. karena seluruh perasaan tubuh dan mental yang menyakitkan dan menyenangkan yang berasal dari kontak jasmani dan kontak pikiran, lenyap di jhana ke-4) ... dikembangkannya pikiran yang bebas dan penuh **tenang seimbang**' ... 'Vasettha, inilah jalan bersatu dengan Brahma'. [...]

JHANA ke-1 s.d ke-9

Kesempurnaan atau hasil samādhi ditandai dengan tercapainya jhana. Sang Buddha menyamakan pencapaian jhana dalam makna sementara, sebagai: seorang saksi tubuh (AN 9.43) atau terbebaskan melalui kebijaksanaan (AN 9.44) atau terbebaskan dalam kedua aspek (AN 9.45) atau dhamma yang terlihat langsung (AN 9.46) atau nibbāna yang terlihat langsung (AN 9.47) atau nibbāna (AN 9.48) atau parinibbana (AN 9.49) atau nibbāna dalam aspek tertentu (AN 9.50) atau nibbāna dalam kehidupan ini (AN 9.51) dan banyak lagi dalam makna sementara.

Dalam AN 9.35/Gavi Sutta, sang buddha mengingatkan agar MENGUASAI dengan baik setiap pencapaian samadhi SEBELUM berlanjut ke pencapaian berikutnya melalui perumpamaan sapi gunung yang bodoh, tidak berpengalaman, tidak terbiasa dengan padang rumputnya, tidak pula terampil menjelajah pegunungan terjal namun pergi ke daerah yang tak dikenal dan tak pernah didatanginya untuk mencoba rumput dan air yang tak pernah ia makan dan minum sebelumnya, sehingga ketika melangkah, Ia tidak dapat meletakkan kakinya dengan baik dan membuatnya tak dapat maju maupun kembali.

Jhana

ke-1,

Harus secara total melepas: Persepsi dan perhatian pada sensualitas (kāmasahagatā saññāmanasikārā). Karena pikiran akan masih melekat atau teralihkan ketika berusaha untuk mencapainya, maka sang Buddha mengingatkan agar pikiran: dikokohkan, mengarah ke satu hal dan terpusat (Cittam: sañhāpehi, ekodim karohi, samādahā) [SN 40.1/Paṭhamajhānapāñhā sutta]

Deskripsi Jhana ke-1 (juga akan menjadi alam kelahiran berikutnya, jika kondisi cuti citta (pikiran menjelang kematian)-nya di jhana ke-1):

Ia memilih tempat-tempat sunyi, duduk bersila dengan badan tegak lurus dan perhatian ditegakkan ke depan. Setelah melepaskan 5 rintangan (5 nivarana) dan/atau cukup terasing dari kenikmatan indria, terasing dari hal yang tak bermanfaat (*viviceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi*):

(melalui pemusatan pikiran) dengan: menggenggam dan mempertahankan (objek tertentu: agar 5 nivarana dapat ditinggalkan/dilepaskan) (*savitakka savicāra*) dari meninggalkan/melepas itu merasakan pīti-sukha (*vivekajaṃ pītisukhaṃ*), Keberadaan jhana ke-1 dicapai (*paṭhamaṃ jhānaṃ upasampajja viharati*) [MN 111/Anupadasutta, AN 4.123, AN 9.31, 32, 33, 35, 36]

atau

(Dalam dirinya) muncul sukacita (*pāmojjaṃ jāyati*), sukacita menimbulkan kegirangan (*pamuditassa pīti jāyati*), pikiran girang membuat tubuh nyaman (*pītimanassa kāyo passambhati*), tubuh nyaman nikmat dirasakannya (*passaddhakāyo sukhaṃ vedeti*), dalam pikiran yang nikmat, terpusat pikirannya (*sukhino cittaṃ samādhiyati*: artinya masuk jhana ke-1)

Pikiran yang disertai **cinta kasih** (*mettā*sahagatena cetasā. Metta = abhyapada = tidak ada permusuhan/penolakan (AN 6.13) karena perasaan tubuh yang menyakitkan dan tidaknyaman yang berasal dari kontak jasmani, lenyap (SN 48.36)) dipancarkan ke satu arah (*ekam disaṃ pharivā viharati*) kemudian ke: 2 arah, 3 arah dan 4 arah (*tathā dutiyam tathā tatiyam tathā catutthim*), demikian ke: atas, bawah, bulak-balik, ke mana saja, pada makhluk alam apapun (termasuk dirinya) (*iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantam lokam*) pikirannya yang disertai cinta kasih dipancarkannya: berlimpah, luhur, tak terbatas, lembut, tanpa halangrintang (*mettā*sahagatena cetasā *vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena pharivā viharati*) [AN 4.125/Metta sutta DN 13/Tevijja sutta, DN13: Kesempurnaan pancaran metta terjadi setelah tercapainya jhana ke-1].

Perasaan piti-sukha memenuhi, menggenangi, meresapi seluruh tubuhnya. **Tak ada satu bagian dari tubuhnya yang tidak diliputi perasaan girang-nikmat yang muncul dari pelepasan itu.**

‘Bagaikan seorang petugas pemandian yang terampil atau pembantunya, mengadon bubuk-sabun yang telah dibasahi air, membentuknya dalam sebuah piringan logam, menjadi bongkahan lunak, sehingga bola bubuk-sabun itu menjadi satu bongkahan berminyak, terekat oleh minyak sehingga tak ada yang berserakan—demikian pula piti-sukha meliputi, basah seluruhnya, mengisi dan memenuhi tubuhnya sehingga tak ada bagian tubuhnya yang tak tersentuh..’ [DN 2, 9, 13; MN 39, 77, 119].

Ilustrasi bedanya pīti vs sukha:
 Seseorang di padang pasir, kehabisan air, dilanda haus, lemah dan pegal. Ketika berjalan tertatih-tatih, dari kejauhan dilihatnya Oasis [sumber mata air]. Sejak melihat hingga yakin itu adalah oasis, perasaan girang yang muncul terus menguat, rasa haus dan payahnya teralihkan, Ia bersemangat ke Oasis. Keadaan ini menyerupai PITI. Ketika Ia minum airnya, muncul rasa nikmat. Keadaan ini menyerupai SUKHA

Seseorang di kemacetan lalu lintas dilanda keinginan buang air yang hebat. Saat itu, Pikirannya terpusat pada kakus. Ketika menemukannya, muncul perasaan girang. Ini menyerupai Piti, Nikmatnya membuang hajat/kencing menyerupai sukha

"Ia menikmati, meminati dan karenanya menemukan kebahagiaan. Kemudian mengakar menjadi kebiasaan kerap didalamnya tanpa alpa selalu melakukannya. Ia terlahir di antara Deva Brahmakayika dengan batasan kehidupan 1 kappa" (*So tadassādeti taṃ nikāmeti tena ca vittim āpajjati. Tattha t̥hito tadadhimutto tabbahulavihārī aparihīno kālaṃ kurumāno. brahmakāyikānaṃ devānaṃ saḥavyataṃ upapajjati. Brahmakāyikānaṃ bhikkhave devānaṃ kappo āyuppamāṇaṃ*) [AN 4.123, 125] [dalam](#) ¹¹

Saat mencapai Jhana ke-1:
 Ia meninggalkan 5 rintangan/nivarana dan meraih 5 faktor jhana diraih (MN 43). Keadaan ini disebut berada di luar jangkauan Mara (MN 25, AN 9.39).

5 rintangan:
 Kamacchanda/keinginan Indriya (Kama: sensualitas Indriya. Chanda: terangsang, kehendak, hasrat untuk);
 byapada (kehendak buruk, penolakan, benci, permusuhan);
 Thina-middha (kelambanan-kemalasan/ngantuk);

Uddhacca-kukkucca (kegelisahan-kecemasan) dan
Vicikiccha (keragu-raguan)

5 Faktor Jhana:
Vitakka (pikiran menggenggam/mengarahkan pikiran pada objek);
Vicāra (pikiran mempertahankan objek/mempertahankan pikiran pada objek);
Pīti (gembira/girang/tergiur) → masuk dalam sankhāra khanda;
Sukha (bahagia/nikmat) → masuk dalam vedana khanda;
Pikiran terpusat (cittakaggatā) [MN 111/Anupadasutta, AN 9.31, 32, 33, 35, 36]

Lenyap tanpa sisanya dukkhindriyam/Indria kesakitan: Perasaan tubuh yang menyakitkan dan tidak nyaman yang berasal dari kontak jasmani (*kāyasamphassaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ*) [SN 48.36, 39, 40]

Lenyapnya persepsi Indriya/kamasanna niruddha (DN 9, AN 9.31). Lenyapnya "bicara" [vaca niruddha] (SN 36.11, SN 36.15). Oleh karenanya, kebisingan adalah duri (saddo kaṇṭako) bagi jhāna ke-1 (AN 10.72)

Lenyap tanpa sisanya kehendak-kehendak **YANG TIDAK** bermanfaat/*akusalānaṃ saṅkappānaṃ*, yaitu kehendak: keinginan indria, kehendak buruk/permusuhan/penolakan, dan kehendak kekejaman.

Dan dari manakah kehendak-kehendak **YANG TIDAK** bermanfaat ini berasal-mula? Kehendak-kehendak **YANG TIDAK** bermanfaat ini harus dikatakan bermula dari persepsi. Persepsi apakah?.. persepsi keinginan indria, persepsi kehendak buruk/permusuhan, dan persepsi kekejaman.

Dan dimanakah kehendak-kehendak **YANG TIDAK** bermanfaat ini lenyap tanpa sisa?.. jhana ke-1.. [MN 78]

Tanpa meninggalkan/melenyapkan 6 Hal, seseorang tidak akan mencapai Jhana ke-1, yaitu: Pikiran indriawi (*Kāma vitakka*), pikiran buruk (*byāpāda vitak-ka*), pikiran kejam/mencelakai (*vihimsā vitakka*), persepsi indriawi (*kāmasañña*), persepsi buruk (*byāpāda sañña*), dan persepsi mencelakai (*vihimsā sañña*) [AN 6.74]

Mengapa mettā dikaitkan dengan keadaan Jhana ke-1?

Kesakitan tubuh (*kāyikaṃ dukkhaṃ*) dan ketidaknyamanan tubuh (*kāyikaṃ asātaṃ*), perasaan sakit dan tidaknyaman dari kontak jasmani (*kāyasamphassaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ*) [SN 48.36] lenyap di keadaan itu, sehingga **tidak mungkin kehendak buruk/penolakan/permusuhan menguasai pikiran** (*byāpādo cittaṃ pariyādāya tiṭṭhatī*) [AN 6.13/Nissāraṇīyasutta], **kehendak-kehendak tak bermanfaat lenyap tanpa sisa** (MN 78). Pikirannya dipenuhi perasaan menyenangkan: girang dan nikmat (*pīti-sukha*) yang ingin dibagikannya ke seluruh dunia, karena "Apa yang dirasakan, itu yang dipikirkan, apa yang dipikirkan berkembang biak dalam pikiran berupa sumber, gagasan, Ide dalam bentuk masa lalu, sekarang atau masa depan yang dikenali oleh Inderanya (pikiran, mata, dll)".

Terdapat 11 manfaat ketika kebebasan pikiran melalui cinta kasih telah diusahakan, dikembangkan, dan dilatih, dijadikan kendaraan dan landasan, dijalankan, dikokohkan, dan

dengan

benar

dilakukan:

(1) Tidur nyaman (Sukham supati); (2) terjaga nyaman (sukham paṭibujjhati); (3) tidak mimpi buruk (na pāpakam supinam passati); (4) disukai orang (manussānam piyo hoti); (5) disukai makhluk bukan orang (amanussānam piyo hoti); (6) Dilindungi Devata (Devata rakkhanti) (7) terhindar dari api, racun dan Senjata (Nassa Aggi VA Visam VA sattham VA kamati); (8) pikirannya terpusat dengan cepat (tuvaṭam cittam samādhīyati); (9) raut wajahnya tenang (mukhavaṇṇo vippasīdati); (10) meninggal tidak dalam kebingungan (asammūlho Kalam karoti); dan (11) jika tidak menembus lebih jauh, Ia terlahir di alam brahmā (uttari appaṭivijjhanto brahmalokūpago hoti) [AN 8.1/AN 11.15/Mettānisamsa Sutta. Di AN 4.67/Ahina Sutta: memancarkan metta dapat menghindarkan diri dari kematian akibat digigit ular berbisa **atau** tetap digigit ular berbisa namun ular tersebut **tidak menyuntikan** bisanya ketika mengigit (lihat: [gigitan](#) [kering](#) atau [ini](#))]

Jhana

ke-2,

Harus secara total melepas: Persepsi dan perhatian pada usaha awal pikiran menggenggam obyek dan mempertahankannya (vitakkasahagatā saññāmanasikārā). Karena pikiran akan masih melekat atau teralihkan ketika berusaha untuk mencapainya, maka sang Buddha mengingatkan agar pikiran: dikokohkan, mengarah ke satu hal dan terpusat (Cittam: sañhāpehi, ekodim karohi, samādahā) [SN 40.2/Dutiyañhānapaṇhā sutta, SN 21.1/Kolita Sutta].

Deskripsi Jhana ke-2 (juga akan menjadi alam kelahiran berikutnya, **jika** kondisi cuti citta (pikiran menjelang kematian)-nya di jhana ke-2):

Meredanya pemusatan pikiran melalui menggenggam dan mempertahankan objek [vitakkavicārānam vūpasamā], terjadi keheningan di dalam [ajjhataṃ sampasādo], pikirannya menjadi terpusat **tanpa** dengan usaha menggenggam dan mempertahankan objek [cetaso ekodibhāvaṃ avitakkam avicāram]. Dari **pikiran yang terpusat** seperti ini, Ia merasakan girang dan nikmat [samādhijam pītisukham], keberadaan jhana ke-2 dicapai (dutiyañhānam upasampajja viharati) [MN 111/Anupadasutta, AN 9.31, 32, 33, 35, 36]

atau

Pikiran yang disertai **welas asih** (**karunā**sahagatena cetasā. Karuṇā = aviheṣā = tidak adanya kekejaman/tidak ada keinginan mencelakakan karena seluruh perasaan tubuh dan mental yang menyakitkan dan tidak nyaman yang berasal dari kontak jasmani dan pikiran, lenyap (SN 48.36)) dipancarkan ke satu arah (ekam disaṃ pharivā viharati) kemudian ke: 2 arah, 3 arah dan 4 arah (tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthim), demikian ke: atas, bawah, bulak-balik, ke mana saja, pada makhluk alam apapun (termasuk dirinya), pikirannya yang disertai welas asih dipancarkannya: berlimpah, luhur, tak terbatas, lembut, tanpa halangrintang [AN 4.125/Metta sutta; DN 13/Tevijja sutta]

Ia menikmati, meminati dan karenanya menemukan kebahagiaan. Kemudian mengakar menjadi kebiasaan kerap di dalamnya tanpa alpa selalu melakukannya. **Ia terlahir di antara Deva ābhassarā. Deva ābhassarā dengan batasan kehidupan 2 kappa** (ābhassarānam devānam saḥavyataṃ upapajjati. Ābhassarānam bhikkhave devānam dve kappā āyuppamāṇam)[AN 4.123, [125](#)]¹

Kondisi/faktor di Jhana ke-2 adalah: hening di dalam (tanpa vitakkavicara), piti, sukha dan pikiran terpusat [cittakaggatā]

Saat mencapai jhana ke-2:
Jika pada sebelumnya pemusatan pikiran dengan vitakka-vicara, untuk melepas memunculkan persepsi girang dan nikmat, maka ketika pemusatan pikiran dapat dilakukannya tanpa melalui vitakka-vicara, dari pikiran terpusat dengan cara itu, persepsi perasaan girang dan nikmat memenuhi, menggenangi, meresapi seluruh tubuhnya. Tak ada satu bagian dari tubuhnya yang tidak diliputi perasaan girang dan nikmat yang muncul dari keterpusatan pikiran dengan cara itu.

‘Bagaikan sebuah danau yang bersumber dari sebuah mata air, tak ada air yang mengalir dari timur, barat, utara atau selatan, tidak bertambah dengan hujan dari waktu ke waktu, kemudian mata air sejuk memenuhi, mengisi, meliputi seluruh danau itu, sehingga tak ada bagian danau itu yang tidak terliputi air sejuk itu—demikian pula dengan kegirangan dan kenikmatan yang muncul dari pikiran terpusat meliputi seluruh tubuhnya sehingga tak ada bagian yang tidak tersentuh. [DN 2, DN 9, MN 39, MN 77, MN 119]

Jhana ke-2 disebut keheningan ariya/kesunyian ariya/noble Silence (“ariya tuñhībhāva”, SN 21.1), yaitu lenyapnya (Niruddha): awal pikiran menggenggam dan mempertahankan objek [avitakkavicārā] (SN 36.11, 36.15, AN 9.31) atau berhentinya vacisañkhāra [MN 44, SN 41.6], sekarang ini vitakkavicārā adalah duri di jhāna ke-2 [AN 10.72]

Note:

Melatih ariya tuñhībhāva mulai dari menyempurnakan sila (sila ke-4: tidak musavada, tidak bergosip, hanya berkata benar, dst) mengendalikan indriyanya, sepenuhnya dalam perhatian dan mengetahui, Ia berpuas diri, Ia membatasi pikiran dan dirinya untuk berkata seperlunya. Sang Buddha: *Seorang yang melakukan praktek brahmacariya (meninggalkan keduniawian), ketika berkumpul, Ia melakukan salah satu dari 2 hal: berdiskusi Dhamma atau mempertahankan keheningan mulia* [MN 26/Ariyapariyesana sutta].

Sample lain, misalnya cara YM Anuruddha dan 2 teman seperjuangan dalam keseharian mereka: “..Siapapun yang melihat kendi air minum, air untuk mencuci, atau kakus sudah hampir habis atau sudah habis maka ia akan melakukan apa yang harus ia lakukan. Jika terlalu berat baginya, maka ia akan memanggil seseorang lain dengan isyarat tangan dan mereka bersama-sama memindahkannya, tetapi hal ini tidak membuat kami terlibat dalam percakapan. Tetapi setiap 5 hari kami duduk bersama sepanjang malam mendiskusikan Dhamma”. [MN 128/Upakilesa Sutta]

Lenyap tanpa sisanya domanassindriyam/Indria ketidaksenangan: Perasaan mental yang menyakitkan dan tidak nyaman yang berasal dari kontak pikiran (manosamphassaṃ dukkham asātaṃ vedayitaṃ) [SN 48.36, 39, 40]

Lenyap tanpa sisanya kehendak-kehendak **YANG** bermanfaat/*kusalā sañkappā*, yaitu kehendak: pelepasan keduniawian (*Nekkhammasañkappo*), tanpa permusuhan/penolakan/kehendak buruk (*abyāpādasañkappo*) dan tanpa-kekejaman (*avihiṃsāsañkappo*)

dari manakah **YANG** kehendak-kehendak bermanfaat ini berasal-mula? Kehendak-kehendak **YANG** bermanfaat ini harus dikatakan bermula dari persepsi. Persepsi apakah?..persepsi pelepasan keduniawian (*Nekkhammasaññā*), persepsi tanpa kehendak buruk (*abyāpādasaññā*), dan persepsi tanpa-kekejaman (*avihimsāsaññā*)

Dan di manakah kehendak-kehendak **YANG** bermanfaat ini lenyap tanpa sisa?.. Jhana ke-2. [MN 78]

Mengapa karunā dikaitkan dengan keadaan Jhana ke-2?

Disamping perasaan tubuh menyakitkan dan tidak nyaman yang berasal dari kontak jasmani sudah lenyap di jhana ke-1, sekarang bahkan: perasaan mental menyakitkan (*cetasikam dukkham*) dan tidak nyaman (*cetasikam asātam*) yang berasal dari kontak pikiran [SN 48.36] juga lenyap, sehingga **tidak mungkin kehendak buruk, permusuhan, kekejaman atau keinginan mencelakakan** menguasai pikirannya [AN 6.13/Nissāraṇīyasutta]. Pikirannya yang hening di dalam dan dipenuhi perasaan menyenangkan: girang dan nikmat (*pīti-sukha*) ingin dibagikannya ke seluruh dunia

Jhana ke-3,

Harus secara total melepas: Persepsi dan perhatian pada perasaan gembira/girang (*pītisahagatā saññāmanasikārā*). Karena pikiran akan masih melekat atau teralihkan ketika berusaha untuk mencapainya, maka sang Buddha mengingatkan agar pikiran: **dikokohkan, mengarah ke satu hal dan terpusat** (*Cittham: saṅṭhapehi, ekodim karohi, samādahā*) [SN 40.3/Tatijajhānapañhā sutta].

Deskripsi Jhana ke-3 (juga akan menjadi alam kelahiran berikutnya, **jika** kondisi cuti citta (pikiran menjelang kematian)-nya di jhana ke-3):

Perasaan gembira mereda (*pīti virāgā*), (pikirannya) berada dikenyamanan (*upekkhako ca viharati*) dalam memperhatikan dengan sepenuhnya mengetahui (*sato sampajāna*), tubuhnya merasakan nikmat, sebagaimana yang dikatakan para ariya: “berdiam nikmat nyaman dalam memperhatikan” (*upekkhako satimā sukhavihārī’ti*). Keberadaan jhana ke-3 dicapai] [MN 111/Anupadasutta, AN 9.31, 32, 33, 35, 36]

atau

Pikiran yang disertai **simpati/empati** (*muditā*sahagatena *cetasā*). *Muditā* = rati = nyaman dan puas karena disamping sebelumnya seluruh perasaan tubuh dan mental yang menyakitkan dan tidak nyaman yang berasal dari kontak jasmani maupun mental telah lenyap, sekarang bahkan perasaan tubuh menyenangkan dan nyaman yang berasal dari kontak jasmani juga lenyap (SN 48.36)) dipancarkan ke satu arah (*ekam disaṃ pharivā viharati*) kemudian ke: 2 arah, 3 arah dan 4 arah (*tathā dutiyam tathā tatiyam tathā catutthim*), demikian ke: atas, bawah, bulak-balik, ke mana saja, pada makhluk alam apapun (termasuk dirinya), pikirannya yang disertai **simpati** dipancarkannya: berlimpah, luhur, tak terbatas, lembut, tanpa halangrintang [AN 4.125/Metta sutta; DN 13/Tevijja sutta]

Ia menikmati, meminati dan karenanya menemukan kebahagiaan. Kemudian mengakar menjadi kebiasaan kerap di dalamnya tanpa alpa selalu melakukannya. Ia terlahir di antara Deva

subhakiṇhā. Deva subhakiṇhā dengan batasan kehidupan 4 kappa (*subhakiṇhānaṃ devānaṃ saḥavyataṃ upapajjati. Subhakiṇhānaṃ bhikkhave devānaṃ cattāro kappā āyuppamāṇaṃ*) [AN 4.123, 125]. [\[alam ↑\]](#)

Kondisi/faktor di Jhana ke-3 adalah sukha, sati, sampajāna dan cittekaggatā. Sementara itu, perasaan gembira (piti) adalah duri bagi jhana ke-3 [AN 10.72]

Saat mencapai Jhana ke-3:
Jika sebelumnya persepsi kegirangan dan kenikmatan setelah lenyapnya vitakka dan vicara muncul **dari pikiran terpusat**, maka ketika **kegirangan (piti) melenyap**, munculah nikmat yang memenuhi, menggenangi, meresapi seluruh tubuhnya. **Tak ada satu bagian dari tubuhnya yang tidak diliputi nikmat yang muncul karena lenyapnya kegirangan itu**

‘Bagaikan, di sebuah kolam, teratai biru atau merah atau putih tumbuh dan berkembang dalam air tanpa keluar dari air, dan air sejuk membasahi, merendam, mengisi, dan meliputi teratai-teratai itu dari pucuk hingga ke akarnya; demikian pula, nikmat yang memenuhi, menggenangi, meresapi seluruh tubuhnya. **Tak ada satu bagian dari tubuhnya yang tidak diliputi nikmat yang muncul karena lenyapnya kegirangan itu** [DN 2, DN 9, MN 39, MN 77, MN 119]

Lenyap tanpa sisanya sukhindriyaṃ/Indria kesenangan: Perasaan tubuh yang menyenangkan dan nyaman yang berasal dari kontak jasmani (*kāyasamphassaṃ sukhaṃ asātaṃ vedayitaṃ*) [SN 48.36, 39, 40]

Mengapa muditā dikaitkan dengan keadaan Jhana ke-3?

Disamping seluruh perasaan tubuh dan mental yang menyakitkan yang berasal dari kontak jasmani dan pikiran telah lenyap di jhana ke-1 dan jhana ke-2, sekarang bahkan perasaan tubuh menyenangkan dan nyaman yang berasal dari kontak jasmani juga lenyap, sehingga **tidak mungkin ketidak-puasan** masih menguasai pikirannya (arati) [AN 6.13/Nissāraṇīyasutta]. Pikirannya yang sekarang berada dalam keadaan nikmat nyaman dalam memperhatikan, ingin dibagikannya ke seluruh dunia

Jhana ke-4,
Harus secara total melepas: Persepsi dan perhatian pada perasaan nikmat (sukhasahagatā saññāmanasikārā). Karena pikiran akan masih melekat atau teralihkan ketika berusaha untuk mencapainya, maka sang Buddha mengingatkan agar pikiran: **dikokohkan, mengarah ke satu hal dan terpusat** (Cittham: saṅṭhapehi, ekodiṃ karohi, samādahā) [SN 40.4/Catutthajhānapaṇhā sutta].

Deskripsi Jhana ke-4 (juga akan menjadi alam kelahiran berikutnya, **jika** kondisi cuti citta (pikiran menjelang kematian)-nya di jhana ke-4):

Perasan menyenangkan (jasmani) dan perasaan menyakitkan (jasmani dan mental) telah ditinggalkannya (*sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā*), kegembiraan-kesedihan sebelumnya mereda (*pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā*), merasakan perasaan yang tanpa menyakitkan - tanpa menyenangkan (*adukkhaṃasukhaṃ*) dalam

keseimbangan/nyaman dengan **perhatian murni** (*upekkhā-sati-pārisuddhiṃ*), keberadaan jhana ke-4 dicapai [MN 111/Anupadasutta, AN 9.31, 32, 33, 35, 36]

atau

Pikiran yang disertai **tenang seimbang** (*upekkhā* *sahagatena cetasā*). Upekkhā = a-rāgo = tanpa nafsu/tanpa ketidapuasan karena seluruh perasaan tubuh dan mental yang menyakitkan dan menyenangkan yang berasal dari kontak jasmani dan pikiran telah lenyap sepenuhnya (SN 48.36) dipancarkan ke satu arah (*ekam disaṃ pharivā viharati*) kemudian ke: 2 arah, 3 arah dan 4 arah (*tathā dutiyam tathā tatiyam tathā catutthim*), demikian ke: atas, bawah, bulak-balik, ke mana saja, pada makhluk alam apapun (termasuk dirinya), pikiran yang disertai **tenang seimbang** dipancarkannya: berlimpah, luhur, tak terbatas, lembut, tanpa halangrintang [AN 4.125/Metta sutta; DN 13/Tevijja sutta]

Ia menikmati, meminati dan karenanya menemukan kebahagiaan. Kemudian mengakar menjadi kebiasaan kerap di dalamnya tanpa alpa selalu melakukannya. Ia terlahir di antara Deva vehapphalā. Deva vehapphalā dengan batasan kehidupan 500 kappa (*Vehapphalānaṃ bhikkhave devānaṃ pañcakappasatāni āyuppamaṇaṃ*) [AN 4.123, 125] [dalam](#) [11](#)

Kondisi/faktor di Jhana ke-4 adalah keseimbangan (*upekkhā*), perasaan tanpa menyakitkan tanpa menyenangkan (*adukkhamasukhā vedanā*), Pikirannya santai tidak berkecondongan, perhatiannya murni dalam keterpusatan pikiran (*passaddhattā cetaso anābhogo satipārisuddhi cittekaggatā*) [MN 111]

Jika sebelumnya persepsi kenyamanan dan perasaan nikmat muncul dari **ketiadaan kegirangan**, maka persepsi kenyamanan mereda, muncul kenyamanan/keseimbangan perhatian murni dari persepsi perasaan tanpa menyakitkan tanpa menyenangkan, ini **memenuhi, menggenangi, meresapi seluruh tubuhnya dengan pikiran murni bersih**

Bagaikan seorang yang duduk dan ditutupi dengan kain putih dari kepala ke bawah, sehingga tak ada bagian dari tubuhnya yang tidak tertutupi oleh kain putih itu; Demikianlah **Tak ada satu bagian dari tubuhnya yang tidak diliputi pikiran murni bersih itu.**

Ia berdiam bersama dengan para dewa yang telah muncul dalam alam yang sepenuhnya nikmat, berbicara dan berbincang-bincang dengan mereka [*Yā tā devatā ekantasukhaṃ lokaṃ upapannā tāhi devatāhi saddhiṃ santiṭṭhati sallapati sākacchaṃ samāpajjati*]. Pada titik ini alam yang sungguh-sungguh menyenangkan itu telah tercapai (MN 79)

Lenyap tanpa sisanya somanassindriyam/Indria kegembiraan: Perasaan mental yang menyenangkan dan nyaman yang berasal dari kontak pikiran (*manosamphassaṃ sukhaṃ sātama vedayitaṃ*) [SN 48.36, 39, 40]

Berhentinya pernafasan (SN 36.11, 36.15, AN 9.31). **Kayasankhāra** (semua formasi rupa/kaya [nafas keluar/masuk]) terhenti = ditenangkan sempurna. Sehingga dikatakan bahwa napas-masuk dan napas-keluar adalah duri bagi jhana ke-4 [AN 10.72]

Keluar dari tahap ini, Ia berjalan, berdiri dan seterusnya dengan kebahagiaan yang muncul dari ketenangan (AN 3.63)

Pikiran kokoh/terpusat (*samāhite citte*), murni (*parisuddhe*), bersih (*pariyodāte*), tidak ternoda (*anaṅgaṇe*), bebas kekotoran (*vigatūpakkilese*), lentur (*mudubhūte*), mudah dibentuk (*kammaniye*), kokoh (*thite*), setelah mendapatkan (*pāpuṇāti*) kondisi tanpa-gangguan/tenang sekali (*āneñja/āneñjappatte*), diarahkan (*abhinīharati*) condong (*abhininnāmeti*) pikirannya untuk merelisasikan berbagai pengetahuan langsung:

1. pengetahuan melihat (*ñāṇadassanāya*) badan jasmani adalah materi catumahabutha, tidak kekal, dapat luka dan usang, rusak dan hancur, kesadaran melekat dan bergantung padanya,
2. menghasilkan tubuh ciptaan-pikiran (*manomayaṃ kāyaṃ abhinimmānāya*) dari tubuhnya, menghasilkan tubuh lain, berbentuk, ciptaan-pikiran, lengkap dengan semua bagian tubuh dan indrianya,
3. berbagai macam bentuk kekuatan mental (*anekavihitam iddhividhāya*),
4. telinga deva (*dibbāya sotadhātuyā*) mendengar suara alam dewa dan manusia jauh maupun dekat
5. pengetahuan atas pikiran makhluk-makhluk lain (*cetopariyaññāya*),
6. pengetahuan kehidupan lampau (*pubbenivāsānussatiññāya*),
7. pengetahuan lenyapnya dan munculnya makhluk-makhluk dengan mata dewa (*sattānaṃ cutūpapātaññāya*),
8. pengetahuan hancurnya kekotoran (*āsavānaṃ khayaññāya*) [DN2, MN 76-79, dll]

Penting untuk diketahui bahwa di AN 9.35/Gavi sutta, secara eksplisit dinyatakan bahwa 8 pengetahuan langsung di atas (di AN 9.35 hanya tercatat 6 abhinna/pengetahuan langsung), DAPAT MULAI **di tiap tingkatan** manapun:

Ketika,.. seorang.. masuk dan keluar dari tiap-tiap pencapaian tersebut (jhana ke-1 s.d jhana ke-9), pikirannya menjadi lunak dan lentur [.. *taṃ tad eva samāpattim samāpajjatipi vuṭṭhāti pi*]. Dengan pikiran lentur dan mudah dibentuk, tak terbatas pengembangan dari pemusatan pikiran [*Tassa mudum cittam hoti kammaññam, mudunā citte kammaññena, appamāṇo samādhi hoti subhāvito*]. Dengan tak terbatas pengembangan dari pemusatan pikiran, apa pun pengetahuan tinggi yang seharusnya dengan mengarahkan pikirannya ia mendapatkannya [*So appamāṇena samādhinā subhāvitena, yassa yassa abhiññā, sacchikaraṇīyassa, dhammassa cittam abhininnāmeti, abhiññā, sacchikiriyāya*]. Ia mengalami sendiri aspek di dalamnya, bila kondisinya tepat [*Tatra tatr'eva sakkhi, bhabbatam pāpuṇāti sati sati āyatane*]

Mengapa **upekkhā** dikaitkan dengan keadaan Jhana ke-4?

Seluruh perasaan tubuh dan mental yang menyenangkan dan menyakitkan yang berasal dari kontak jasmani dan pikiran telah lenyap sepenuhnya, sekarang Ia berada pada perasaan bukan menyakitkan dan bukan menyenangkan, Pikirannya santai tak berkecondongan, perhatiannya murni dalam keterpusatan pikiran [MN 111], sehingga **tidak mungkin nafsu** masih menguasai pikirannya [AN 6.13/Nissāraṇīyasutta]. Pikirannya yang dalam keseimbangan/nyaman dengan **perhatian murni**, ingin dibagikannya ke seluruh dunia

Ke-5,

Landasan ruang tak terbatas (ākāsañāncaāyatana: ākāsa = ruang; ananca = tak terbatas, tanpa akhir; āyatana = landasan), Harus secara total melepas: Persepsi dan perhatian yang terkait Jasmani atau materi (rūpasahagatā saññāmanasikārā). Karena tiap momen, pikiran akan masih melekat atau teralihkan ketika berusaha untuk mencapainya, maka sang Buddha mengingatkan agar pikiran: dikokohkan, mengarah ke satu hal dan terpusat (Cittham: sañṭhapehi, ekodiṃ karohi, samādahā) [SN 40.5/Ākāsānañcāyatanaṇḍā sutta]

Deskripsi landasan ini (juga akan menjadi alam kelahiran berikutnya, **jika** kondisi cuti citta (pikiran menjelang kematian)-nya di landasan ini):

Setelah sepenuhnya (*sabbaso*) melampaui persepsi materi (*rūpasaññā samatikkamā*) kejenuhan terhadap persepsi mereda (*paṭighasanna atthaṅgamā*) beragam persepsi tidak berkembang-biak (*nānatta saññānaṃ amanasikara*) [mengetahui:] ‘ruang tak terbatas’ (*ākāso ananto*), Keberadaan landasan ruang tak terbatas dicapai (*ākāsañāncaāyatana upasampajja viharati*) [MN 111/Anupadasutta, AN 9.31, 32, 33, 35, 36]

Ia menikmati, meminati dan karenanya menemukan kebahagiaan. Kemudian mengakar menjadi kebiasaan kerap di dalamnya tanpa alpa selalu melakukannya. Ia terlahir di antara Deva ākāsānañcāyatana. Deva ākāsānañcāyatana dengan batasan kehidupan 20.000 kappa (*ākāsānañcāyatanaṇḍānaṃ devānaṃ saḥabyataṃ upapajjati. Ākāsānañcāyatanaṇḍānaṃ, bhikkhave, devānaṃ vīsati kappasahassāni āyuppamaṇaṃ*) [AN 3.116/Āneñja sutta] [dalam ↑1](#)

Kondisi/faktor di landasan ini adalah: Perasaan adukkhamasukhā, Persepsi landasan ruang tak terbatas dan keterpusatan pikiran.

note:

Di Brahmajala sutta: Para Brahma itu melayang di ruang antar batasan [antalikkhe], jadi ruang tanpa batas = bebas dari batas-batasan materi/fisikal

Pencapaian arupa di 4 Nikaya disebutkan sebagai pencapaian [samapatti: DN.3, MN.3, AN 1,4,5] atau keadaan arupa [aruppa: MN1, It 61, Kvu 325] atau alam dengan landasan citta [DN2, MN2, AN4]

Ke-6,

Landasan Kesadaran tak terbatas (viññāṇaāncaāyatana) Harus secara total melepas: Persepsi dan perhatian yang terkait landasan ruang tak terbatas (ākāsānañcāyatanaṇḍā saññāmanasikārā). Karena tiap momentnya, pikiran akan masih melekat atau teralihkan ketika berusaha untuk mencapainya, maka sang Buddha mengingatkan agar pikiran: dikokohkan, mengarah ke satu hal dan terpusat (Cittham: sañṭhapehi, ekodiṃ karohi, samādahā) [SN 40.6/Viññānañcāyatana sutta]

Deskripsi landasan ini (juga akan menjadi alam kelahiran berikutnya, **jika** kondisi cuti citta (pikiran menjelang kematian)-nya di landasan ini):

Setelah sepenuhnya (*sabbaso*) melampaui landasan ruang tak terbatas (*ākāsañāncaāyatana samatikkamā*), [mengetahui:] ‘Kesadaran tak terbatas’ (*viññāṇa*)

ananta), Keberadaan landasan kesadaran tak terbatas dicapai (*viññāṇaanañcaāyatana upasampajja viharati*) [MN 111/Anupadasutta, AN 9.31, 32, 33, 35, 36]

Ia menikmati, meminati dan karenanya menemukan kebahagiaan. Kemudian mengakar menjadi kebiasaan kerap di dalamnya tanpa alpa selalu melakukannya. Ia terlahir di antara Deva viññāṇaṇcāyatana. Deva viññāṇaṇcāyatana dengan batasan kehidupan 40.000 kappa (*viññāṇaṇcāyatanūpagānaṃ devānaṃ saḥabyataṃ upapajjati. Viññāṇaṇcāyatanūpagānaṃ, bhikkhave, devānaṃ cattārisaṃ kappasahassāni āyuppamaṇaṃ*) [AN 3.116/Āneṅja sutta]^{[[dalam ↑1](#)]}

Kondisi/faktor di landasan ini adalah: Perasaan adukkhamasukhā, Persepsi landasan kesadaran tak terbatas dan keterpusatan pikiran

Ke-7,

Landasan tidak ada apa-apapun (Ākiñcanañānaāyatana. Ākiñcana = tidak ada sesuatu apapun)

Harus secara total melepas: Persepsi dan perhatian yang terkait landasan kesadaran tak terbatas (*viññāṇaṇcāyatanasahagatā saññāmanasikārā*). Karena tiap momentnya, pikiran akan masih melekat atau teralihkan ketika berusaha untuk mencapainya, maka sang Buddha mengingatkan agar pikiran: dikokohkan, mengarah ke satu hal dan terpusat (Cittam: saṅṭhapehi, ekodim karohi, samādahā) [SN 40.7/Ākiñcaññāyatana sutta]

Deskripsi landasan ini (juga akan menjadi alam kelahiran berikutnya, **jika** kondisi cuti citta (pikiran menjelang kematian)-nya di landasan ini):

Setelah sepenuhnya (*sabbaso*) melampau landasan kesadaran tak terbatas (*viññāṇaanañcaāyatana samatikkamā*), [mengetahui:] 'tidak ada sesuatu apapun' (*natthi kinci*), Keberadaan landasan tak ada sesuatu apapun dicapai (*ākiñcaññāyatanam upasampajja viharati*) [MN 111/Anupadasutta, AN 9.31, 32, 33, 35, 36]

Ia menikmati, meminati dan karenanya menemukan kebahagiaan. Kemudian mengakar menjadi kebiasaan kerap di dalamnya tanpa alpa selalu melakukannya. Ia terlahir di antara Deva ākiñcaññāyatana. Deva ākiñcaññāyatana dengan batasan kehidupan 60.000 kappa (*ākiñcaññāyatanūpagānaṃ devānaṃ saḥabyataṃ upapajjati. Ākiñcaññāyatanūpagānaṃ, bhikkhave, devānaṃ satṭhi kappasahassāni āyuppamaṇaṃ*) [AN 3.116/Āneṅja sutta]^{[[dalam ↑1](#)]}

Kondisi/faktor di landasan ini adalah: Perasaan adukkhamasukhā, persepsi landasan tidak ada apa-apapun dan keterpusatan pikiran.

Ke-8,

Landasan bukan persepsi bukan tanpa persepsi (nevasaññānāsaññāyatana. Sanna = Persepsi, sumber, gagasan, ide, cerapan, ingatan)

Harus secara total melepas: Persepsi dan perhatian yang terkait landasan tidak ada apa-apapun (*ākiñcaññāyatanasahagatā saññāmanasikārā*). Karena tiap momentnya, pikiran akan masih melekat atau teralihkan ketika berusaha untuk mencapainya, maka sang Buddha mengingatkan agar pikiran: dikokohkan, mengarah ke satu hal dan terpusat (Cittam: saṅṭhapehi, ekodim karohi, samādahā) [SN 40.8/Nevasaññānāsaññāyatana sutta]

Deskripsi landasan ini (juga akan menjadi alam kelahiran berikutnya, **jika** kondisi cuti citta (pikiran menjelang kematian)-nya di landasan ini):

- Setelah sepenuhnya (*sabbaso*) melampaui landasan tak ada sesuatu apapun (*ākiñcaññāyatanam samatikkamā*) [Mengetahui:] Keberadaan landasan bukan persepsi bukan tanpa persepsi dicapai (*nevasaññānaasaññāyatanam upasampajja viharati*) [MN 111/Anupadasutta, AN 9.31, 32, 33, 35, 36], atau
- Dengan tidak memperhatikan (*amanasikarivā*) Persepsi pada: landasan kesadaran tidak terbatas dan landasan tidak ada apa-apapun (*viññāṇaṅcāyatanasaññam ākiñcaññāyatanasaññam*), Perhatian hanya bergantung pada (*paṭicca manasi karoti ekattam*) landasan bukan persepsi bukan tanpa persepsi (*nevasaññānāsaññāyatanasaññā*). Di persepsi landasan bukan persepsi bukan tanpa persepsi (*tassa nevasaññānāsaññāyatanasaññāya*) pikirannya (*cittam*) mendapatkan kepuasan (*pakkhandati*), kejelasan (*pasīdati*), kokoh (*santiṭṭhati*), dan menetap (*adhimuccati*) [MN 121]

Ia menikmati, meminati dan karenanya menemukan kebahagiaan. Kemudian mengakar menjadi kebiasaan kerap di dalamnya tanpa alpa selalu melakukannya. Ia terlahir di antara Deva nevasaññānāsaññāyatana (*nevasaññānāsaññāyatanūpagānam devānam saḥavyatam upapajjati* [AN 4.172/Sāriputtapāṭisambhidā [Vibhatti] sutta]

Di Sutta (di 5 Nikaya), TIDAK ditemukan berapa panjang umur kehidupan deva alam ini, jika melihat peningkatan dari urutan sebelumnya, maka umur kehidupan deva ini tampaknya atau bisa jadi MELEBIHI dari umur deva ākiñcaññāyatana. Namun demikian, di kitab Abhidhamma pali, yaitu [Vibhanga 18](#) (muncul setelah abad ke-3 SM s.d 50 SM), umur kehidupan deva alam ini disebutkan sepanjang 84.000 Kappa (*Caturāsīti kappasahassānīti*) dan informasi tersebut, dikutip ulang di kitab non kanon pali, [Patisandhaticatukka](#), Abhidhammattha-sangaha, karya anuruddha, abad ke-10 M, yaitu umur kehidupan deva ini 84.000 Kappa. Walau kelihatannya, ini mengikuti pola, namun jelas bukan sabda sang buddha (Atau para arahat lain yang hidup di jaman sang Buddha di konsili ke-1 atau para Arahata yang merupakan murid para Arahata jaman sang Buddha, yang ikut di konsili ke-2), maka informasi ini bisa saja kita abaikan. [\[alam ↑\]](#)

Kondisi/faktor di landasan ini adalah: perasaan adukkhamasukhā, persepsi landasan bukan persepsi bukan tanpa persepsi dan pikiran terpusat.

Sebelum melanjutkan ke pencapaian ke-9, Perbedaan antara para siswa agung (*ariyasāvaka*, murid Sang Buddha), yang berlatih (*sutavato*) [= para mahluk suci: deva dan manusia, mulai sotapanna ke atas] **vs** Puthujjana yang tidak berlatih [bukan mahluk suci: deva dan manusia]: Para puthujjana, setelah habis umurnya di alam itu, Ia dapat saja terlahir kembali ke alam: Neraka, binatang atau Peta (Mahluk halus).

Sedangkan para ariya savaka, setelah habisnya umur di alam itu, Ia mencapai Nibbana akhir [*Bhagavato pana sāvako tattha yāvātāyukaṃ thatvā yāvatakaṃ tesam devānaṃ āyuppamānaṃ taṃ sabbam khetvā tasmim yeva bhava parinibbāyati*] [AN 4.123/Jhana sutta dan AN 4.125/Metta sutta (1), AN 3.116/Āneñja]

siswa sang Buddha melihat, apapun yang ada di sana yaitu kondisi: materi, perasaan, persepsi, bentukan-bentukan, dan kesadaran (*So yadeva tattha hoti rūpagataṃ vedanāgataṃ saññāgataṃ saṅkhāragataṃ viññāgataṃ*), Ia melihatnya sebagai: tidak kekal, tidak memuaskan, sebagai: penyakit, tumor, duri, bencana, malapetaka, sesuatu yang asing, kehancuran, kehampaan, bukan diri (*te dhamme aniccato dukkhato rogato gaṇḍato sallato aghato ābādhato parato palokato suññato anattato samanupassati*). [AN 124, 126, MN 64, AN 9.36]:

- Ia mengalihkan pikirannya dari kondisi-kondisi tersebut. Ia mengarahkan pikirannya pada unsur tanpa kematian (*amatāya*), pikirannya terpusat: ‘ini damai, ini luhur, yaitu, **tenangnya segala bentukan**, lepasnya segala kemelekatan, hancurnya keinginan, kebosanan, lenyapnya, Nibbāna’ (*etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ yadidaṃ **sabbasaṅkhārasamatho** sabbūpadhipaṭinissaggo taṅhākkhayo virāgo nirodho nibbānaṃ*’ti), Jika ia [MN 64, AN 9.36]:
 - kokoh di dalam itu, maka ia mencapai hancurnya noda-noda.
 - tidak mencapai hancurnya noda-noda karena keinginan akan Dhamma itu, kegembiraan dalam Dhamma itu, maka dengan hancurnya 5 belunggu yang lebih rendah, muncul kembali secara spontan dan di sana mencapai Nibbāna akhir tanpa pernah kembali ke alam ini. [MN 64, AN 9.36]
- Ketika hancurnya jasmani, setelah kematian, Ia muncul kembali di alam suddhavasa. [AN 124/Jhana Sutta dan AN 4.126/Metta sutta (2)]

Note:

- AN 123, 125: Mereka yang telah menghancurkan 5 belunggu yang lebih rendah dan berada di alam jhana ke-1 s.d ke-4, namun belum mencapai Nibbana saat wafat, Ia akan terlahir di alam Suddhavasa.
- AN 3.117: Mereka yang telah menghancurkan 5 belunggu yang lebih rendah berada di alam landasan: ruang tak terbatas, kesadaran tak terbatas dan tidak ada apa-apapun, namun belum mencapai Nibbana saat wafat, Ia akan terlahir di alam Suddhavasa.
- AN 4.172: Tujuan kematian mereka yang belum menghancurkan 5 belunggu lebih rendah vs yang telah menghancurkan 5 belunggu lebih rendah namun saat ada di landasan bukan persepsi bukan tanpa persepsi:

Mahluk tertentu (*ekaccassa puggala*) **yang tidak** menghancurkan (*appahīnā*) belunggu (*saññōjanāni*) lebih rendah (*orambhāgiyāni*), Ia, sekarang dan saat ini (*diṭṭheva dhamme*) berada di landasan bukan persepsi bukan tanpa persepsi. Ia

menikmati, meminati dan karenanya menemukan kebahagiaan. Kemudian mengakar menjadi kebiasaan kerap di dalamnya tanpa alpa selalu melakukannya. Ia terlahir di antara Deva nevasaññānāsaññāyatana. Ia dari sini [*So tato*] setelah wafat [*cuto*] menjadi kembali [*āgāmī hoti*] kembali ke alam ini [*āgantā itthattaṃ*, yaitu: selain alam suddhavasa].

Mahluk tertentu yang menghancurkan (*pahīṇā*) belunggu lebih rendah yang mengikatnya di alam sensual, Ia, sekarang dan saat ini berada di landasan bukan persepsi bukan tanpa persepsi. Ia menikmati, meminati dan karenanya menemukan kebahagiaan. Kemudian mengakar menjadi kebiasaan kerap di dalamnya tanpa alpa selalu melakukannya. Ia terlahir di antara Deva nevasaññānāsaññāyatana. Ketika wafat ia TIDAK kembali lagi (*ānagāmī*) tidak kembali ke alam ini [*anāgantā itthattaṃ*: Terlahir di alam Suddhavasa]

Di sutta MN 106/Āneñjasappāya Sutta^[1] adalah latihan yang dilakukan oleh seorang bhikkhu (manusia) dan tidak tertulis apakah latihan itu dapat dilakukan ketika ia menjadi deva di alam bukan persepsi bukan tanpa persepsi

Namun, para ariya yang menjadi deva bukan persepsi bukan tanpa persepsi, jika ia sudah menghancurkan 5 belunggu, saat kematian, ia terlahir kembali di alam Suddhavasa, jika Ia telah menghancurkan 3 belunggu namun kurang dari 5 belunggu, ia terlahir kembali ke alam deva lainnya namun **tidak** di alam manusia (dan di bawahnya), sampai Ia dapat menghancurkan seluruh belunggu dan mencapai nibbana.

Ke-9,

Pikiran terpusat tanpa bentukan/ciptaan pikiran (animitta cetosamādhi. Nimitta = ciptaan/buatan; hiasan; membangun; menghasilkan; penetapan ukuran; berencana; gambaran)

Harus secara total melepas: kesadaran mengikuti bentukan (*nimittānusāri viññāṇaṃ*). Karena tiap momentnya, pikiran akan masih melekat atau teralihkan ketika berusaha untuk mencapainya, maka sang Buddha mengingatkan agar pikiran: dikokohkan, mengarah ke satu hal dan terpusat (*Cittham: sañṭhapehi, ekodiṃ karohi, samādahā*) [SN 40.9/Animitta sutta, MN 43, SN 41.7].

Deskripsi samādhi ini:

Segala gambaran tidak diperhatikan (*sabbanimittānaṃ amanasikārā*); pikiran dengan pikiran terpusat tanpa gambaran dicapai keberadaannya (*animittaṃ cetosamādhim upasampajja viharati*) [SN 40.9]

Atau:

Dengan tidak memperhatikan (*amanasikarivā*):

- Persepsi landasan tidak ada apa-apapun (*ākiñcaññāyatanaañña*),

- Persepsi landasan bukan persepsi bukan tanpa persepsi
(*nevasaññānāsaññāyatanasañña*)

Perhatian tunggal bergantung pada pikiran dengan pikiran terpusat tanpa gambaran (*animittam cetosamādhim paṭicca manasi karoti ekattam*). Pada pikiran dengan pikiran terpusat tanpa gambaran (*Tassa animitte cetosamādhimhi*) pikirannya (*cittam*) mendapatkan kepuasan (*pakkhandati*) kejelasan (*pasīdati*), kokoh (*santiṭṭhati*), dan menetap (*adhimuccati*) [MN 121]

Ada 2 kondisi bagi pencapaian kebebasan tanpa gambaran pikiran: (1) tanpa-perhatian pada segala bentuk/ciptaan dan (2) perhatian pada unsur tanpa bentuk/ciptaan.

Ada 3 kondisi bagi pencapaian kebebasan pikiran tanpa gambaran yang terus-menerus, yaitu: (1) tanpa-perhatian pada segala gambaran dan (2) perhatian pada unsur tanpa gambaran dan dan tekad sebelumnya (*pubbe ca abhisankhāro*) [MN 43]

Di SN 43.44: pikiran terpusat pada kehampaan/kekosongan (*Suññato samādhi*), Pikiran terpusat pada tanpa gambaran/bentukan/ciptaan pikiran (*animitto samādhi*) dan Pikiran terpusat pada tanpa tujuan/keinginan (*appaṇihito samādhi*)

Perasaan adukkhamasukhā, belum lenyap di 3 jenis samadhi di atas ini.

Deskripsi samādhi saññāvedayitanirodham:

Setelah sepenuhnya (*sabbaso*) melampaui landasan bukan persepsi bukan tanpa persepsi (*nevasaññānāsaññāyatanam samatikkamma*) [mengetahui:] Keberadaan lenyapnya persepsi dan perasaan dicapai (*saññāvedayitanirodham upasampajja viharati*) [MN 111]
Lenyap tanpa sisanya upekkhindriyam/Indriya keseimbangan atau perasaan bukan-menyakitkan juga bukan-menyenangkan/*adukkhamasukhā sā vedanā*: Perasaan tubuh dan mental yang bukan-nyaman juga bukan tidak-nyaman (*kāyikam vā cetasikam vā nevasātam nāsātam vedayitam*) [SN 48.36-38] Di manakah indria keseimbangan lenyap tanpa sisa? ..di pencapaian “lenyapnya persepsi dan perasaan” (*saññāvedayitanirodham*) [SN 48.39, 40]

Berikut dari MN.44/Mahavedalla sutta [dan juga SN 41.7]

Visakha: Yang Mulia, ada berapakah bentuk-bentuk (*sāṅkhārā*) itu?”

Dhammadinna: “Ada 3 bentuk: **bentukan jasmani** [*kāyasāṅkhāro*], **bentukan ucapan** [*vacīsāṅkhāro*], dan **bentukan pikiran** [*cittasāṅkhāro*]. **Nafas masuk dan keluar** [*Assāsa-passāsā*] adalah bentuk jasmani; **vitakkavicārā** adalah bentuk ucapan; **persepsi dan perasaan** [*saññā ca vedanā*] adalah bentuk pikiran”

Visakha: “..mengapa: nafas-masuk dan nafas-keluar adalah bentuk jasmani? awal pikiran dan kelangsungan pikiran adalah bentuk ucapan? persepsi dan perasaan adalah bentuk pikiran?”

Dhammadinna: “nafas-masuk dan nafas-keluar adalah jasmani, kondisi-kondisi ini terikat

dengan jasmani; itulah sebabnya mengapa nafas-masuk dan nafas-keluar adalah bentukan jasmani. Pertama-tama seseorang mulai berpikir dan mempertahankan pikiran, dan selanjutnya ia mengungkapkannya melalui ucapan; itulah sebabnya mengapa awal-pikiran dan kelangsungan pikiran adalah bentukan ucapan. Persepsi dan perasaan adalah pikiran, kondisi-kondisi ini terikat dengan pikiran; itulah sebabnya mengapa persepsi dan perasaan adalah bentukan pikiran.” ...

Visakha: “..ketika..sedang mencapai lenyapnya persepsi dan perasaan [*saññāvedayita-nirodha-samāpatti*], kondisi manakah **yang pertama lenyap** dalam dirinya: bentukan jasmani, bentukan ucapan, atau bentukan pikiran?”

Dhammadina: “.., pertama-tama **bentukan ucapan lenyap** [ini jhana ke-2], kemudian **bentukan jasmani** [ini jhana ke-4], kemudian **bentukan pikiran** [ini pencapaian ke-9].” ...

Visakha: “..ketika..keluar dari pencapaian lenyapnya persepsi dan perasaan, kondisi manakah **yang pertama muncul** dalam dirinya: bentukan jasmani, bentukan ucapan, atau bentukan pikiran?”

Dhammadina: “.., pertama-tama **bentukan pikiran muncul**, kemudian **bentukan jasmani**, kemudian **bentukan ucapan**”

Visakha: “..ketika..keluar dari pencapaian lenyapnya persepsi dan perasaan, ada berapakah kontak yang menyentuhnya?”

Dhammadina: “..3 jenis kontak menyentuhnya: **kontak kehampaan/kekosongan** [*Suññato phasso*], **kontak tanpa gambaran, bentukan/ciptaan pikiran** [*animitto phasso*], **kontak tanpa: mengarahkan, berkeinginan, mengarahkan, menuju** [*appañihito phasso*]”

Note:

Karena kontak memunculkan perasaan, maka perasaan adukkhamasukhā akan juga muncul di samadhi: sunnato, animitto dan appanihito

Visakha: “..ketika..keluar (*vuṭṭhita*) dari pencapaian lenyapnya persepsi dan perasaan, pada apakah pikirannya: condong (*ninna*)?, bersandar (*poṇa*)?, mengarah (*pabbhāra*)?”

Dhammadina: “.., pikirannya condong, bersandar, dan mengarah pada: pelepasan (*viveka*).”

Di pencapaian samādhi lenyapnya persepsi dan perasaan, kondisinya **mirip orang mati**:

Teman, dalam hal seorang yang mati, yang telah menyelesaikan waktunya, bentukan-bentukan jasmaninya [*kaya sankhāra*], bentukan-bentukan ucapannya [*vici sankhāra*] dan bentukan-bentukan pikirannya [*citta sankhāra*] telah memudar dan sirna, vitalitasnya [*ayu*] padam, panasnya [*usma*] berhamburan, dan indria-indrianya hancur seluruhnya.

Dalam hal seorang bhikkhu yang memasuki **lenyapnya persepsi dan perasaan**, bentukan-bentukan jasmaninya dan bentukan-bentukan ucapannya telah memudar dan

sirna, tetapi vitalitasnya tidak padam, panasnya tidak berhamburan, dan indria-indrianya menjadi sangat jernih.

Ini adalah perbedaan antara seseorang yang mati, yang telah menyelesaikan waktunya, dan seorang yang memasuki lenyapnya persepsi dan perasaan [MN 43 dan SN 41.6] [[↑](#)]

Mau traktir [Wirajhana](#), kopi? Kirim ke: Bank Mandiri, no. [116 000 1111 591](#)